باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

62

ماہنامہ عبقری لاہور

®

اگست 2011ء بمطابق رمضان المبارک 1432 ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- رمضان میں 3 سیکنڈ میں چودہ کروڑ نیکیاں کمائیں
- 7 اذانیں پڑھیں ہر پریشانی سے نجات پائیں
- معدے کے لاعلاج مریض کیلئے الہامی نسخہ
- روزہ، تھکن اور بے خوابی کا قدرتی علاج
- آپکے بال بھی خوبصورت ہو سکتے ہیں
- پڑوسیوں کے جنات سے مذاکرات
- زیارت رسول ﷺ کا انمول وظیفہ
- دولت مند ہونے کا کامیاب تجربہ
- رمضان کی غذائیت بھری غذائیں
- عید کی حقیقی خوشیاں حاصل کریں
- رمضان المبارک میں پیاس ختم
- شادی کیلئے انتہائی آزمودہ وظیفہ

انشاءاللہ
حضرت حکیم صاحب کا 2012ء کا شیڈول
جہانیاں (درس)
سکھر (درس)
اٹک (کلینک)
باغ آزاد کشمیر (کلینک)
پشاور (کلینک)
کراچی (کلینک)
گجرات (درس)
فیصل آباد (کلینک)

انشاءاللہ
حضرت حکیم صاحب کا شیڈول
احمد پور شرقیہ (ضلع بہاولپور)
16 اکتوبر بروز اتوار 2011ء (درس)

حضرت حکیم صاحب سے موبائل پر رابطہ
0343-8710009 تفصیلات اندر پڑھیں

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 2 جلد نمبر 6 اگست 2011ء بمطابق رمضان المبارک 1432 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

اگست 2011ء

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
2	رحمتوں اور نیکیوں کی برسات کا مہینہ حال دل	26	مانو محنت اور انعام
3	درس روحانیت و امن	27	پڑوسیوں کے جنات سے مذاکرات
4	ضرورت مند کی مدد کیلئے بے چین	28	کتیا کی چیخ نے عرش ہلا دیا
5	دودھ کے دانت اور بچوں کی بیماریاں	29	قارئین کے سوال قارئین کے جواب
6	قرآن نے کیمونسٹ کے آنسو بہا دیئے	30	خواب اور روشن تعبیر
7	ڈپریشن سے نجات پانا مشکل نہیں	31	دولت مند ہونے کا کامیاب تجربہ
8	رمضان کے بہترین مشروبات	32	خواتین پوچھتی ہیں؟
9	رمضان کے لمحات اور بہترین عبادات	33	توری! سستی لیکن مفید سبزی
10	شاہ فضل علی قریشیؒ کے روحانی وظائف	34	مجالس مجذوبی
11	میٹھا! دل کی تفریح و تقویت کا سامان	36	مہندی! حسن بھی صحت بھی
12	طبی مشورے	37	اپنی اصلاح کیجئے......!
14	آپکے بال بھی خوبصورت ہو سکتے ہیں	38	آپ کی کرسی ہی آپ کا ڈاکٹر
15	7 اذانیں پڑھیں ہر پریشانی سے نجات پائیں	39	جنات کا پیدائشی دوست
16	ازدواجی زندگی اور خوشگوار گفتگو	40	رمضان کی غذائیت بھری غذائیں
17	روزہ، تھکن اور بے خوابی کا قدرتی علاج	41	زندگی بچوں پر قربان کی تب بھی چین نہ ملا
18	اپنی شخصیت کو پسندیدگی کا درجہ دیجئے	42	روزہ شوگر کے مریضوں کیلئے تحفہ
19	زیارت رسول ﷺ کا انمول وظیفہ	43	رمضان میں اوقات کی تبدیلی پریشان کن نہیں
20	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج	44	روزے سے وزن اور کولیسٹرول میں کمی
22	اب سر درد آپ کو پریشان نہیں کریگا	45	سات نعمتیں دلانے والا درود شریف
23	معدے کے لاعلاج مریض کیلئے الہامی نسخہ	46	عید کی حقیقی خوشیاں حاصل کریں
24	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج	47	مایوس لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ ادویات
25	ازدواجی محبت کیلئے آزمودہ عمل		

عبقری اور حکیم صاحب سے فوری رابطہ کیلئے

الحمدللہ! دفتر ہذا میں عوام کی سہولت کیلئے آٹو میٹک ٹیلیفون ایکسچینج لگا دی گئی ہے۔ ٹیلیفون نمبر ملانے کے بعد متعلقہ ایکسٹینشن نمبر ڈائل کریں۔ ایکسٹینشن نمبرز کی ترتیب یہ ہے:۔

1۔ تمام ایجنسی ہولڈرز اپنے معاملات کیلئے ایکسٹینشن نمبر 12 ڈائل کریں۔
2۔ حکیم صاحب سے ملاقات کا وقت حاصل کرنے کیلئے ایکسٹینشن نمبر 13 ڈائل کریں۔
3۔ اپنا آرڈر بک کروانے کیلئے ایکسٹینشن نمبر 15 ڈائل کریں۔
4۔ اپنے آرڈر سے متعلقہ شکایات کے سلسلے میں ایکسٹینشن نمبر 16 ڈائل کریں۔
5۔ مطلوبہ ایکسٹینشن مصروف ہونے کی صورت میں آپریٹر کا انتظار کریں۔

ٹیلی فون نمبرز: **042-37552384,37597605,37586453**

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرما دیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-37552384,37597605,37586453** پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔
بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔
وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: **RP/6237/L/S/10/1534**

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ)

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل: **0322-4688313**

E-mail:contact@ubqari.org Website:www.ubqari.org

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت و امن 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

فون/ فیکس **042-37552384,37597605,37586453**

رحمتوں اور نیکیوں کی برسات کا مہینہ

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے حضور اکرم ﷺ سے نقل کیا کہ میری امت کو رمضان شریف کے بارے میں پانچ چیزیں مخصوص طور پر دی گئی ہیں جو پہلی امتوں کو نہیں ملی ہیں۔(1) یہ کہ ان کے منہ کی بدبو اللہ کے نزدیک مشک سے زیادہ پسندیدہ ہے۔(2) یہ کہ ان کیلئے دریا کی مچھلیاں تک دعا کرتی ہیں اور افطار کے وقت تک کرتی رہتی ہیں۔(3) جنت ہر روز ان کیلئے آراستہ کی جاتی ہے پھر حق تعالیٰ شانہٗ ارشاد فرماتے ہیں کہ قریب ہے کہ میرے نیک بندے (دنیا کی) مشقتیں اپنے اوپر سے پھینک کر تیری طرف آئیں۔(4) اس میں سرکش شیاطین قید کر دیئے جاتے ہیں کہ وہ رمضان میں ان برائیوں کی طرف نہیں پہنچ سکتے جن کی طرف غیر رمضان میں پہنچ سکتے ہیں۔(5) رمضان کی آخری رات میں روزہ داروں کیلئے مغفرت کی جاتی ہے۔صحابہ رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا کہ یہ شب مغفرت شب قدر ہے؟ فرمایا نہیں بلکہ دستور یہ ہے کہ مزدور کو کام ہونے کے وقت مزدوری دے دی جاتی ہے۔**(مسند احمد)**

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ رمضان المبارک کا مہینہ آیا تو حضور ﷺ نے فرمایا کہ تمہارے اوپر ایک مہینہ آیا ہے جس میں ایک رات ہے جو ہزار مہینوں سے افضل ہے جو شخص اس رات سے محروم رہ گیا گویا ساری ہی خیر سے محروم رہ گیا اور اس کی بھلائی سے کوئی محروم نہیں رہتا لیکن وہ شخص جو حقیقتاً محروم ہی ہے۔**(ابن ماجہ)**

حضرت عبادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضور ﷺ نے رمضان المبارک کے قریب ارشاد فرمایا کہ رمضان کا مہینہ آگیا ہے جو بڑی برکت والا ہے' حق تعالیٰ شانہٗ اس میں تمہاری طرف متوجہ ہوتے ہیں اور اپنی رحمتیں خصوصی نازل فرماتے ہیں' خطاؤں کو معاف فرماتے ہیں' دعا کو قبول کرتے ہیں' تمہاری نیکی کی حرص کو دیکھتے ہیں اور ملائیکہ سے فخر کرتے ہیں پس اللہ کو اپنی نیکی دکھلاؤ۔ بدنصیب ہے وہ شخص جو اس مہینے میں بھی اللہ کی رحمت سے محروم رہ جائے۔**(طبرانی)**

حال دل

پچھلے دنوں ایک پریشان حال صاحب میرے پاس آئے کہنے لگے میں بہت پریشان ہوں' ایک وقت تھا کہ دولت دنیا' مال چیزیں سب کچھ میرے پاس تھا۔ساری چیزیں مجھ سے ختم ہوگئیں' چھیننے والے نے چھین لیں' یقیناً اُس نے چھینی جس نے دی تھیں ہر طرح کے حیلے' تدابیر' اور مختلف لوگوں کے پاس آنا جانا لیکن کہیں بھی فائدہ نہ ہوا' کسی نے آپ کا بتایا کہ آپ پڑھنے کو کچھ بتاتے ہیں' مجھے بتائیں کہ میں ان معاشی مشکلات اور پریشانیوں سے حالات اور تنگدستی سے کسی طرح نکل جاؤں۔ میں نے انہیں جو وظیفہ بتایا قارئین وہ آپ کو بھی بتاتا ہوں آزمایئے کا ضرور اور ہمیشہ کا نفع پانا ہے تو زندگی بھر کیلئے اسے ساتھی بنالیں۔ کچھ عرصہ کرنا چاہتے ہیں تو پابندی سے کریں۔ وہ یہ ہے:۔ایسے بے حیثیت' دنیا کے اعتبار سے بے اوقات مزدور' تنگدست' غریب' بے نام اور بے مقام لوگوں کو سلام کریں اور اس عظمت سے کریں کہ جس عظمت سے آپ کسی بادشاہ کو کرتے ہیں۔ جب آپ اس عظمت سے اُس کو سلام کریں گے اس کے دل کے اندر سے ٹھنڈی دعا نکلے گی کیونکہ معاشرے کے مطابق سلام کرنا اُس کا حق ہے اور سلام کروانا مالدار کا حق ہے۔اس کے ذمے صرف سلام کرنا ہے اور جب کوئی اس کو سلام کرے گا اور وقار اور عظمت سے کرے گا تو اس کے دل سے ایک دعا نکلتی ہے سلام کا جواب بظاہر جواب ہوتا ہے لیکن وہ دعا عرش کی بلندیوں کو چھولیتی ہے اور وہی دعا ہوتی ہے جو تیرے مسائل اور مصائب اور مشکلات کیلئے نجات کی کنجی ثابت ہوتی ہے۔ یہ بات میں نے انہیں سمجھائی' وہ چلے گئے' کچھ عرصے کے بعد آئے اور کہنے لگے ایسی جگہ سے میری مدد ہوئی ہے' ایسی جگہ سے میری مشکلات اور پریشانیاں ہوئی ہیں جہاں سے مجھے گمان تک نہیں تھا اور میں یہ سمجھتا ہوں کہ کسی غریب اور بے حیثیت شخص کی دعا کا اثر ہے جو کہ اس نے سلام کے جواب کی شکل میں اس نے مجھے لوٹائی۔

قارئین! عبقری کے اس صفحے میں دل کی کیفیات لکھتا ہوں' اندر کے دردسوز اور ساز لکھتا ہوں آپ ضرور آزمایا کریں اور یقیناً آپ آزماتے ہیں۔ آخر آپ آزماتے ہیں تو میرے پاس قارئین کی بے شمار ڈاک آزمائے ہوئے مشاہدات اور تجربات کی شکل میں ملتی ہیں۔

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

میں مدینہ منورہ میں گیا ایک شخص مجھے لے گئے خالدیہ اور فیصلیہ مدینہ منورہ کے امراء کے علاقے ہیں وہاں ایک گھر میں کسی مقصد کے لئے گئے بہت بڑا محل تھا، جس دروازے کو کھولتے تھے، اس کے اندر حیرت انگیز چیزیں پڑی ہوتی تھیں، یقیناً میں نے زندگی بھر نہیں دیکھیں تھیں، میں بڑے بڑے امراء کے ہاں گیا ہوں ۔لیکن عجیب بات یہ ہے کہ سارا گھر ویران پڑا ہوا تھا میرے منہ سے بے ساختہ نکلا یہ تو ویران گھر پڑا ہے پھر اندر سے ایک آواز آئی طارق تو نے ویران کیوں کہا، یہ تو چیزیں پڑیں ہیں ۔معلوم ہوا چیزوں سے گھر نہیں آباد ہوتے بلکہ انسانوں سے ہوتے ہیں۔

اگر اس گھر میں کچھ نہ ہوتا انسان ہوتے تو کیا خیال ہے میں کہتا کہ گھر تو آباد ہے۔گھر چھوٹا سا ہو لوگ رہتے ہوں آپ باہر سے پوچھیں گے، پڑوسی سے، آنے جانے والے سے، اس گھر میں کوئی ہے جواب دیا جائے گا ہاں کچھ لوگ رہتے ہیں۔کثرت نے ہمیں کچھ نہیں دیا' برکت نہ ہونے سے ہمارے گھر ویران ہو گئے۔

گھروں میں سکھ لانے والے اعمال: مجھے ہزاروں لوگوں نے یہ بات کہی ہمارا گھر جانے کو جی نہیں چاہتا گھروں میں ایسی بے مروتی اور گھروں میں ایسی مصیبتوں کے پہاڑ ٹوٹے ہیں' ایسی تکلیفوں کی بارشیں ہوئی ہیں کہ ہمارا گھر جانے کو جی نہیں چاہتا۔ برکت کے وجود کو نہیں سمجھتے کہ برکت ہوتی کیا ہے......؟ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ شاید چیزیں زیادہ ہو جائیں تو اسے برکت کہتے ہیں۔(۱) سرور کونین ﷺ کی خدمت میں ایک صحابی آئے اور اپنی غربت کا ذکر کیا آپ ﷺ نے فرمایا: ''وضو پر مداومت کر غربت ختم ہو جائے گی'' اب یہاں چیزیں زیادہ تو نہیں ہوئیں یا آپ ﷺ نے انھیں کثرت کا عمل تو نہیں دیا بلکہ ایک برکت والا عمل بتایا ہے اس عمل سے ان کے فاقے ختم ہو گئے ان کی غربت ختم ہو گئی ۔(۲) حضرت خواجہ اویس قرنی رحمۃ اللہ (میرے حضرت کا سلسلہ وہیں جا کے ملتا ہے) وہ فرماتے تھے جو چاہتا ہے کہ فرشتوں کی مجالس مجھے حاصل ہوں، برکت کے دروازے کھل جائیں، اللہ اس کے دل کو کشف اور نور سے بھر دے اور رزق میں برکت اور وسعت ہو، عزت اور عافیت ہو، اسے چاہیے کہ سفید لباس پہنے اللہ اس کے لئے یہ ساری چیزیں آسان کر دے گا۔ برکت والے اعمال کو سوچیں۔(۳) گھروں میں سلام کو عام کرنا برکت والا عمل ہے ۔(۴) ہر وقت باوضو رہنے کی کوشش کرنا برکت والا عمل ہے۔

بے قیمت عمل نے کروڑ پتی بنا دیا: جس گھر کی نالی سے' جس گھر کے سنک سے' جس گھر کے بیسن سے رزق جا رہا ہے تو سمجھ لو رزق نہیں جا رہا برکت جا رہی ہے...... برکت کو ساتھ لے کر جا رہا ہے...... وہ رزق نہیں جا رہا غربتوں کے فیصلے' تنگ دستیوں کے فیصلے کراتا ہوا جا رہا ہے......کراچی کے ایک صاحب کو میں جانتا ہوں میرے خیال میں لاکھوں روپے اس کی زکوٰۃ نکلتی ہے' ایک کروڑ روپے سے زیادہ صدقہ کر لیتا ہوگا۔ میں مبالغہ نہیں کر رہا اتنا اسے اللہ نے دیا ہے ایک دفعہ دستر خوان پر چیزیں گری ہوئی تھیں اٹھا کے کھانے لگا۔ کسی نے کہا: حاجی صاحب یہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ کہنے لگے میں تیلی ہوں تیلی تھا اب بھی تیلی ہوں انہی چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں نے آج مجھے اتنا کر دیا ہے اور پھر کہنے لگے تم کثرت کی طرف دوڑتے ہو...... برکتیں چھوڑتے ہو...... گرے ہوئے ٹکڑوں میں برکت ہے، میں برکت سمجھ رہا ہوں، تم کثرت سمجھ رہے ہو، تمہارے پاس نہیں رہے گا، میرے پاس رہے گا، برکت وجود رکھتی ہے۔ **یاد رکھیئے گا!** کثرت وجود نہیں رکھتی۔ ایک درویش کی خدمت میں بیٹھا تھا مجھ سے کہنے لگے خیال کرنا کبھی ایسے شخص کی وراثت نہ لینا جس کی آل اولاد نہ ہو۔ اولاد نہیں تھی مال بہت چھوڑا اس کی وراثت نہ لینا کیوں؟ اس میں برکت نہیں ہوتی وہ سارا تیرا بھی لے جائیگا۔

بخل بے برکتی اور قناعت برکت کا ذریعہ: میرے محترم دوستو! برکت والے اعمال کو سوچیں نعمتوں کا ضیاع نہ کرنا' نعمتوں کی احتیاط کرنا اللہ جل شانہٗ کی نعمتوں کو سنبھال سنبھال کے رکھنا' قناعت کرنا' بخل اور قناعت کی سرحدیں ملتی ہیں' اسراف اور سخاوت کی سرحدیں ملتی ہیں یاد رکھنا یہ دو لفظ ......بخل اور قناعت کی سرحدیں ملتی ہیں۔ بعض اوقات لوگ اسے بخیل کہنا شروع کر دیں گے کہیں گے شاید یہ بخیل ہے، جبکہ بخل کو ناپسند کیا گیا ہے۔

حضرت عثمانؓ کی قناعت پسندی: سرور کونین ﷺ کی خدمت میں ایک شخص آئے غربت اور فقر و فاقہ کی وجہ سے آپ ﷺ نے فرمایا عثمان رضی اللہ عنہ کے گھر جاؤ وہ حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کے گھر گئے اور ان سے سوال کرنا تھا تو حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کے گھر سے جھگڑا کرنے کی آواز آ رہی تھی، اونچا اونچا بولنے کی آواز آ رہی تھی، اس شخص نے آواز کو سنا کہ جھگڑا اس بات کا ہے کہ چراغ کی بتی ان کی اہلیہ نے موٹی بنا دی تھی تیل زیادہ جل گیا تھا اور حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کہہ رہے تھے کہ تو نے ایسا کیوں کیا؟ بہت نقصان کیا ہے۔ اس شخص نے جب یہ باتیں سنیں تو واپس لوٹ آئے کہنے لگے جو شخص ایسا ہے کہ چراغ کا تیل برداشت نہیں کر رہا یہ مجھے کیا دیگا۔ پھر اسے خیال آیا کہ مجھے بھیجا کس نے ہے حضرت سرور کونین ﷺ نے بھیجا ہے۔ پھر واپس جا کر اس نے آواز دی۔ آپ رضی اللہ عنہ تشریف لائے اس نے بتایا کہ سرور کونین ﷺ نے مجھے آپ کے پاس بھیجا ہے کہنے لگے مرحبا ٹھہر جاؤ! اندر سے اشرفیوں کی تھیلیاں لا کر دے دیں۔ وہ شخص کہنے لگے کہ حضرت ذرا ٹھہر جائیں! مجھے ایک سوال کا جواب چاہئے...... میں آپؓ کے گھر آیا اور میں نے ایسے ایسے باتیں سنیں آپؓ اپنی اہلیہ کے ساتھ ایسے بات کر رہے تھے اور بات بھی کچھ بڑھی ہوئی تھی...... حضرت عثمانؓ فرمانے لگے میں نے اپنی ذات کے اخراجات کو کم کیا ہے اللہ کی ذات کو زیادہ دیا ہے کیوں کہ میری ذات کا خرچہ ختم ہو جائے گا اور یہ میرا مال اللہ کے ہاں بڑھے گا۔ یہ ہے قناعت...... **(جاری ہے)**

درس سے پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں عبقری کی مستقل قاری ہوں ۔ میں نے 2007ء سے عبقری پڑھنا شروع کیا الحمدللہ اب تک پڑھ رہی ہوں اور اس کے علاوہ آپ کے بیان درست ہدایت آن لائن نیٹ پر بھی سنتی ہوں۔ ہر جمعرات کو بہت شدت سے بیان کا انتظار رہتا ہے جب میں بیان سنتی ہوں تو مجھے بہت سکون ملتا ہے۔ جو باتیں آپ بتاتے ہیں ان پر عمل بھی کرتی ہوں اور دوسروں کو بھی بتاتی ہوں۔ درس ہدایت کا مجھے یہ فائدہ ہوا ہے کہ میں پانچ وقت کی پکی نمازی ہوں' پردے کا اہتمام بہت کرتی ہوں' گانا' ڈرامہ وغیرہ سے مکمل طور پر دور رہتی ہوں۔ الحمدللہ میرے اندر اب بہت سکون ہے۔ **(بہن محمد ارشد' وہاڑی)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

ضرورت مند کی مدد کیلئے بے چین

محمد اویس، لاہور

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہٗ فرماتے ہیں کہ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے مجھ سے پوچھا جب تم کسی شہر کا محاصرہ کرتے ہو تو کیا کرتے ہو؟'' میں نے کہا ہم شہر کی طرف کھال کی مضبوط ڈھال دے کر کسی آدمی کو بھیجتے ہیں۔

محتاج کی مدد

ایک مرتبہ ایک بدو امیر المومنین حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا: ''اے عمر (رضی اللہ عنہٗ) لطف اگر ہے تو جنت کا لطف ہے' میری لڑکیوں اور ان کی ماں کیلئے نئے کپڑوں کا انتظام کردے' میں تجھے اللہ کی قسم دیتا ہوں کہ ایسا ضرور کرنا۔''

ان کا یہ سوال سن کر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا اگر میں تمہارا کہنا نہ مانوں تو کیا ہوگا؟ اس بدو نے عرض کیا ''تجھ سے قیامت میں میرے متعلق سوال ہوگا اور تو ہکا بکا رہ جائے گا' پھر یا تو دوزخ کی طرف جانا ہوگا یا جنت کی طرف۔''

اس کے یہ اشعار سن کر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ اس قدر روئے کہ ڈاڑھی مبارک آنسوؤں سے تر ہوگئی' پھر اپنے غلام سے فرمایا کہ ''میرا یہ کرتہ اس کو دیدو' اس وقت اس کے سوا کوئی چیز میرے پاس نہیں ہے۔

کسریٰ کے کنگن

جب حضور ﷺ مکہ سے ہجرت کرکے مدینہ کی طرف روانہ ہوئے تو سراقہ بن مالک گھوڑے کی پیٹھ پر سوار ہوکر آپ ﷺ کی تلاش میں نکلے' لیکن تھوڑی دیر میں ان کے گھوڑے کو ٹھوکر لگی اور وہ گھوڑے سے نیچے آگرے' جب انہوں نے حضور ﷺ کے معجزات کا مشاہدہ کیا تو عرض کیا ''خدا کی قسم! اے محمد ﷺ مجھے اس بات کا یقین ہے کہ آپ کا دین ضرور غالب ہوکر رہے گا اور آپ کی شان بلند ہوگی' آپ مجھ سے عہد کریں کہ جب میں آپ کے پاس آپ کے ملک میں آؤں تو میرا اکرام کریں اور میرے لیے اس معاہدہ کو لکھ دیں' حضور ﷺ نے حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہٗ کو حکم دیا چنانچہ انہوں نے ایک ہڈی پر اس بات کو لکھ دیا اور پھر حضور ﷺ نے سراقہ سے فرمایا ''اے سراقہ! اس وقت تیرا کیا حال ہوگا' جب تو کسریٰ کے کنگن پہنے گا؟'' بعد ازاں سراقہ مسلمان ہوگیا اور مدینہ منورہ حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر بھی ہوا۔

زمانہ کے حالات میں تغیر آیا' مسلمانوں کو قادسیہ میں فتح حاصل ہوئی اور مال غنیمت مدینہ آیا' اس میں کسریٰ کا تاج بھی تھا اور اس کے سونے کے تاروں سے بنے ہوئے کپڑے اور جواہرات سے آراستہ ہار بھی تھا اور اس کے دو ایسے کنگن بھی تھے کہ کسی آنکھ نے ایسے کنگن نہ دیکھے ہوں گے پھر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ (جو اس وقت امیر المومنین تھے) نے آواز دی سراقہ بن مالک رضی اللہ عنہٗ کہاں ہیں؟ سراقہ حاضر ہوئے حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے ان کو کسریٰ کی قمیض اور اس کے کنگن پہنائے اور اس کی تلوار گردن میں لٹکائی اور ان کے سر پر کسریٰ کا تاج رکھا۔ حضرت سراقہ رضی اللہ عنہٗ جھوم جھوم کر چلنے لگے' ان کی آنکھوں سے اشک رواں تھے اور زبان حال سے کہہ رہے تھے کہ رسول اللہ ﷺ نے سچ فرمایا' اس کے بعد حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے آسمان کی طرف اپنا سر اٹھایا اور بارگاہ رب العزت میں عرض گزار ہوئے اے اللہ! تو نے یہ مال اپنے پیغمبر ﷺ کو نہیں دیا حالانکہ وہ آپ کے نزدیک مجھ سے زیادہ محبوب و مکرم تھے اور یہ مال ابوبکر رضی اللہ عنہٗ کو نہیں دیا حالانکہ وہ آپ کو مجھ سے زیادہ محبوب و مکرم تھے لیکن میں آپ کی اس سے پناہ مانگتا ہوں کہ اگر آپ نے یہ مال میری آزمائش کیلئے دیا ہو۔

مسلمان کی قیمت

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہٗ فرماتے ہیں کہ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے مجھ سے پوچھا جب تم کسی شہر کا محاصرہ کرتے ہو تو کیا کرتے ہو؟'' میں نے کہا ہم شہر کی طرف کھال کی مضبوط ڈھال دے کر کسی آدمی کو بھیجتے ہیں۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا ''ذرا یہ بتاؤ کہ اگر شہر والے اسے پتھر ماریں تو اس کا کیا بنے گا؟ میں نے کہا وہ تو قتل ہوجائے گا۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا ایسا نہ کیا کرو' اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے مجھے اس بات سے بالکل خوشی نہ ہوگی کہ تم لوگ ایک مسلمان کی جان ضائع کرکے ایسا شہر فتح کرلو جس میں چار ہزار جنگجو جوان ہوں۔

اہل آسمان کی خوشیاں

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہٗ فرماتے ہیں ''جب حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے اسلام قبول کیا تو حضرت جبرائیل علیہ السلام حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا اے محمد ﷺ! عمر رضی اللہ عنہٗ کے اسلام قبول کرنے پر آسمان والوں نے بھی خوشیاں منائیں ہیں۔

حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کی فکر آخرت

جب حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کو زخمی کردیا گیا تو حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہٗ ان کی خدمت میں حاضر ہوئے اور انہیں تسلی دینے کیلئے عرض کیا ''یا امیر المومنین! آپ کو رسول اللہ ﷺ کی صحبت عطا ہوئی اور آپ نے اس صحبت کا حق ادا کیا کہ جب آپ ان سے جدا ہوئے تو وہ آپ سے راضی تھے اس کے بعد آپ ان لوگوں کے ساتھ رہے اور اب جب آپ ان سے جدا ہو رہے ہیں تو اس حال میں کہ یہ لوگ آپ سے راضی ہیں' یہ سن کر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا آپ نے رسول اللہ ﷺ کی صحبت کا تذکرہ کیا ہے تو یہ اللہ کی طرف سے میرے اوپر ایک احسان ہے اور جو آپ نے حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہٗ کے ساتھ میرے تعلق کا تذکرہ کیا ہے تو یہ بھی اللہ کی طرف سے ایک احسان ہے' بہرحال تم میری جو تکلیف دیکھ رہے ہو یہ تم لوگوں کی وجہ سے ہے۔ خدا کی قسم! اگر میرے پاس روئے زمین کے بقدر بھی سونا ہوتا تو میں اسے اللہ کے عذاب سے بچاؤ کیلئے فدیہ میں دے دیتا۔

سردار اہل جنت

حضرت علی رضی اللہ عنہٗ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ میں رسول اللہ ﷺ کے ساتھ تھا کہ اتنے میں حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہٗ اور حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ دور سے آتے ہوئے دکھائی دیئے انہیں دیکھ کر حضور ﷺ نے فرمایا ''یہ انبیاء اور رسولوں کے سوا باقی تمام جنتیوں کے سردار ہیں' اے علی (رضی اللہ عنہٗ) ان کو نہ بتانا۔ (یعنی جب تک یہ زندہ ہیں)

اے عمر! (رضی اللہ عنہٗ) اب بات بنی......!

ایک مرتبہ حضور ﷺ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ کا ہاتھ پکڑے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم اجمعین کی ایک جماعت کے ساتھ تھے' حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا ''یارسول اللہ! آپ مجھے میرے نفس کے علاوہ ہر چیز سے زیادہ محبوب ہیں'' حضور ﷺ نے فرمایا: ''نہیں! قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے تم اس وقت تک بلند درجہ حاصل نہیں کرسکتے جب تک میں تمہیں تمہارے نفس سے بھی زیادہ محبوب نہ ہوجاؤں۔''

یہ سن کر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے عرض کیا ''خدا کی قسم! اگر یہ بات ہے تو آپ ﷺ مجھے میرے نفس سے بھی زیادہ محبوب ہیں۔'' چنانچہ حضور ﷺ نے فرمایا ''ہاں اے عمر! اب بات بنی۔''

دودھ کے دانت اور بچوں کی بیماریاں

ڈاکٹر مہرین، اسلام آباد

بچے اس طرح اپنی یا آپ کی انگلی کو چبانے میں بہت سکون اور خوشی محسوس کرتے ہیں۔ اس کام کیلئے انہیں ربڑ کا رنگ یا ڈاکٹر کے مشورے سے صاف دھلی ہوئی ثابت گاجر یا کوئی ایسی غذائی شے دیں جسے وہ اپنے مسوڑھوں پر رگڑ تو سکے لیکن بآسانی حلق تک نہ لے جاسکے۔

دانت نکلنے کا عمل کئی برسوں تک جاری رہتا ہے یعنی جب تک بچے کے دودھ کے دانت پورے نہ نکل جائیں یہ بچے کے عبوری دانت بھی کہلاتے ہیں۔ ان دانتوں کے بعد مستقل دانت نکلا کرتے ہیں جن میں عقل ڈاڑھ بھی شامل ہے۔

دودھ کے دانت

بچے کا پہلا دانت اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب وہ چھ ماہ کے لگ بھگ ہوا کرتا ہے حالانکہ یہ دانت پیدائش سے پہلے ہی تکمیل کے مرحلے میں ہوا کرتا ہے لیکن یہ چھ ماہ کی عمر میں ظاہر ہوتا ہے۔

دانت نکلنے کی بالکل صحیح عمر کا اندازہ یا تعین خاندانی مزاج اور رجحان پر ہوا کرتا ہے۔ چند بچوں کے دانت ذرا جلدی نکل آتے ہیں اور کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کا پیدائش کے وقت ہی ایک دانت موجود ہوتا ہے اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک سال کا ہونے کے باوجود دانت نہیں نکلتے اور یہ رجحان بھی خاندانی پس منظر کے تحت ہوا کرتا ہے۔

چند بچوں میں دانت نکلنے کا عمل بہت تکلیف دہ بھی ہوا کرتا ہے۔ پہلا دانت عام طور پر اوپر یا پھر نیچے نکلا کرتا ہے اور اس میں درد نہیں ہوا کرتا لیکن اس کے بعد کے دانت جو پری مولرز کہلاتے ہیں وہ بارہ سے پندرہ مہینوں کے درمیان نکلا کرتے ہیں اور ان میں تکلیف ہوا کرتی ہے۔ ان دانتوں کے بعد سولہ سے اٹھارہ مہینوں میں نکلنے والے دانت کیناینز ہوتے ہیں اور اس کے بعد پھر مولرز ہوتے ہیں جن کے نکلنے کی عمر بیس سے چوبیس ماہ ہوا کرتی ہے۔ تین سال کی عمر تک تقریباً ہر بچے کے دودھ کے بیس دانت نکل چکے ہوتے ہیں۔

دانت نکلنے کی ابتدائی علامات

تین ماہ کی عمر کا بچہ تقریباً سب کچھ اپنے منہ میں رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ ☆ بچہ کاٹنے اور زیادہ دیر تک چوسنے کی کوشش کرتا ہے۔ ☆ اس کی اچھل کود اچانک بڑھ جاتی ہے۔

☆ رات کے وقت زیادہ بے چینی کا اظہار کرتا ہے اور دن کے وقت ضدی یا چڑچڑا دکھائی دیتا ہے۔

☆ اس کے مسوڑھے سوجے ہوئے اور سرخ دکھائی دیتے ہیں۔ کبھی کبھی ان پر چھوٹے سفید نشانات نمودار ہوجاتے ہیں۔ جیسے منہ کے چھالے ہوا کرتے ہیں۔ ☆ کبھی کبھی اس کی گال پر ہلکی سی سرخی آجاتی ہے جس طرف دانت نکل رہا ہو۔ ☆ چند بچوں کو ہلکا سا بخار ہوجاتا ہے اور موشن لگ جاتے ہیں۔

کیا کرنا چاہیے؟

ان تمام یا ان میں سے کچھ علامات ظاہر ہونے پر بچے کے مسوڑھے کو اپنی انگلیوں کے ذریعے آہستہ آہستہ رگڑیں۔ بلکہ کوشش کریں کہ بچہ آپ کی انگلی کو چبانے لگے اس طرح اس کے مسوڑھے مضبوط ہوجائیں گے۔

بچے اس طرح اپنی یا آپ کی انگلی کو چبانے میں بہت سکون اور خوشی محسوس کرتے ہیں۔ اس کام کیلئے انہیں ربڑ کا رنگ یا ڈاکٹر کے مشورے سے صاف دھلی ہوئی ثابت گاجر یا کوئی ایسی غذائی شے دیں جسے وہ اپنے مسوڑھوں پر رگڑ تو سکے لیکن بآسانی حلق تک نہ لے جاسکے۔

بچے کو چبانے کیلئے ایسی چیز نہ دیں جس کے کنارے نوکیلے یا تیز ہوں اگر انہیں چوسنے میں تکلیف ہورہی ہے تو فیڈنگ کے اوقات بڑھا دیں اگر بوتل کے ذریعے دودھ پی رہے ہیں تو زیادہ دودھ اور پانی وغیرہ پلانے کی کوشش کریں۔

اس وقت بچے کی رال بہت بہنے لگتی ہے اور زیادہ رال بہنے کا مطلب یہ ہے کہ بچے کے جسم میں پانی کی کمی ہورہی ہے۔ زائد مائعات دے کر یہ کمی پوری کریں۔ اس کے مسوڑھے اگر دکھ رہے ہوں تو اپنی چھوٹی انگلی پر جیل (teething gel) لگا کر دودھ پلانے سے پہلے اس کے مسوڑھوں پر لگادیں۔

اس جیل کا اثر زیادہ سے زیادہ بیس منٹ تک رہ سکتا ہے اور اس دوران بچے کو دودھ یا مشروب وغیرہ پلادیں۔ مسوڑھوں کا یہ جیل ایک دن میں چھ بار سے زیادہ استعمال نہ کریں اور بچے کو چبانے کیلئے ربڑ کی جو رنگ وغیرہ دے رہی ہیں اس کو اگر ٹھنڈے پانی میں بھگو کر دیں تو اس سے بچے کے مسوڑھوں کی تکلیف کچھ کم ہوسکتی ہے۔

چھ ماہ سے زائد عمر کے بچے کو ایسی چیز کھانے کیلئے دیں جس کے ٹکڑے کٹے ہوئے ہوں تاکہ بچہ انہیں خوب اچھی طرح چبا سکے۔ جیسے ٹوسٹ، گاجر کے ٹکڑے یا سیب وغیرہ کے ٹکڑے۔ بچہ جس وقت انہیں چبا رہا ہو اس وقت بچے کے پاس ہی رہیں یعنی اس کی دیکھ بھال کرتی رہیں۔

اگر آپ کو یہ شبہ ہو کہ بچے کی یہ بے چینی اور طبیعت کی خرابی اس کے دانت نکلنے کے سبب ہے یا اس کی کوئی اور وجہ ہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اگر اٹھارہ ماہ کے بعد بھی اس کے دانت ظاہر نہ ہوں تو پھر اسے ڈینٹسٹ کے پاس لے جائیں۔

مستقل دانت

چھ سال کی عمر میں پہلے سامنے کے نیچے والے دانت اور اس کے بعد اوپر والے دانت یعنی دودھ کے دانت ڈھیلے ہونے شروع ہوجاتے ہیں پھر ان کی جگہ مستقل دانتوں کے نکلنے کا سلسلہ شروع ہوجاتا ہے۔ پہلے مستقل دانت دودھ کے دانتوں کے پیچھے نکلنا شروع ہوتے ہیں چھ سال کی عمر اور سب سے آخری دانت بارہ سال کی عمر میں نکل آتا ہے یعنی دس سے بارہ سال کی عمر میں مستقل دانت ظاہر ہوجاتے ہیں۔

عقل ڈاڑھ عام طور پر بالغ ہونے کے بعد نکلا کرتی ہے اور یہ دوسرے دانتوں کے درمیان ہوتی ہے۔

دودھ کے دانتوں کی جگہ مستقل دانتوں کے نکلنے کا سلسلہ عام طور پر تکلیف دہ نہیں ہوا کرتا جبکہ کچھ بچوں کیلئے ان دانتوں کا نکلنا بھی آسان نہیں ہوتا یعنی ان کو بہت تکلیف ہوا کرتی ہے۔

وہ بچے جن کے مستقل دانت ٹیڑھے ہوتے ہیں یا جن کے دانتوں کے درمیان خلا ہوتا ہے یا کچھ آڑے ترچھے ہوتے ہیں ان دانتوں کو آرتھوڈینٹسٹ مصنوعی خول کے ذریعے ایک

قرآن نے کمیونسٹ کے آنسو بہا دیئے

حافظ قاسم شہزاد' لاہور

جب قرآن پڑھو تو یوں سمجھو جیسے یہ اللہ نے تمہارے لیے بھیجا ہے اور اللہ پاک براہ راست تمہارے ساتھ خطاب کر رہا ہے اور تمہیں اپنی زبان سے احکامات دے رہا ہے جب اس کیفیت کے ساتھ قرآن پڑھو گے کہ قرآن کا مخاطب میں ہوں تو پھر تمہیں اس کی لذت ملے گی

جمال عبدالناصر نے کئی برس مصر پر حکمرانی کی ہے یہ اس دور کی بات ہے جب سوویت یونین اپنے وقت کی سپر پاور تھی یعنی یہ تقریباً 1978 یا 1979ء کی بات ہے۔ ایک بار جمال عبدالناصر سوویت یونین کے سرکاری دورے پر اپنے وزراء کے وفد کے ساتھ گیا مذاکرات کا دور چل رہا تھا باتوں باتوں میں سوویت یونین کے صدر نے جمال عبدالناصر سے طنزیہ انداز میں پوچھا: ''جمال عبدالناصر ہمارے لیے کیا لائے ہو؟'' سوویت یونین کمیونسٹ ملک تھا یعنی وہ لوگ اللہ کے وجود سے ہی منکر تھے۔ جمال عبدالناصر نے کچھ دیر سوچا اور پھر جواب دیا ''جب اگلی بار آؤں گا تو ایک تحفہ لاؤں گا۔'' روسی صدر نے مسکراتے ہوئے کہا ''میں انتظار کروں گا۔''

کچھ عرصہ بعد جمال عبدالناصر دوبارہ سوویت یونین کی دعوت پر اپنے سرکاری وفد کے ساتھ جانے لگے تو انہوں نے حکم دیا کہ قاری عبدالباسط الصمد (جو کہ دنیا کے سب سے مشہور قرآن کے قاری وفات سے پہلے بھی تھے اور اب بھی ہیں اور جن کی تلاوت پوری دنیا میں اب بھی سنی جاتی ہے) کو بلایا جائے اور ان کو اس وفد میں شامل کیا جائے۔ جب وفد سوویت یونین پہنچا اور پہلے کی طرح جب دونوں صدور آپس میں بیٹھے تو حسب سابق سوویت یونین کے صدر نے پوچھا: ''جمال عبدالناصر! ہمارے لیے کیا لائے ہو؟ آپ نے کہا تھا کہ اگلی بار آپ کیلئے ایک تحفہ لاؤں گا' ایسا کیا تحفہ ہے؟ جو آپ ہمیں دو گے۔''

جمال عبدالناصر نے پراعتماد انداز میں جواب دیا کہ آپ کیلئے واقعی ایک تحفہ لایا ہوں۔ سوویت یونین کے صدر نے اشتیاق سے پوچھا ''وہ کیا تحفہ ہے؟۔'' جمال عبدالناصر نے قاری عبدالباسط (رحمۃ اللہ علیہ) کو بلایا اور سوویت صدر کے سامنے کھڑا کیا اور کہا کہ ''یہ تحفہ ہے'' وہ حیران ہوا' اور پوچھنے لگا ''یہ آپ کیا کہہ رہے ہیں؟'' جمال عبدالناصر نے قاری عبدالباسط کو کہا ''ان کو تلاوت قرآن سنائیں'' اس وقت سوویت یونین کی تمام کابینہ اور بڑے بڑے وزراء اور مصر کا سرکاری وفد اس ہال میں بیٹھا تھا قاری عبدالباسط ڈائس کے سامنے کھڑے ہوگئے (قاری عبدالباسط فرماتے ہیں کہ میں نے دل ہی دل میں دعا کی کہ اے اللہ! میں تیرے قرآن کی تلاوت کرتے ہوئے کبھی پریشان نہیں ہوا' لیکن آج میرے سامنے تجھے نہ ماننے والے اور تیرے قرآن کا انکار کرنے والے بیٹھے ہیں اور جو اپنی طاقت کو ہی سب کچھ سمجھتے ہیں تو میری زبان میں ایسی تاثیر دے دے جو ان کے دلوں میں اتر جائے' کہتے ہیں کہ میں نے آنکھیں بند کر کے تلاوت شروع کی' مجھے نہیں معلوم کہ میں نے کیسے پڑھا؟ کہاں سے پڑھا؟ ہاں اتنا ضرور معلوم ہے کہ جب میں نے آنکھیں کھولیں تو میرے آنسو بہہ رہے تھے۔) جب قاری عبدالباسط نے تلاوت شروع کی تو کچھ دیر بعد جمال عبدالناصر نے چپکے سے اپنے ساتھ بیٹھے ہوئے سوویت صدر کی طرف دیکھا تو ان کی آنکھوں سے آنسو بہہ رہے تھے جب انہوں نے پیچھے نظریں دوڑائیں تو مصر کے وفد کے ساتھ ساتھ پوری سوویت کابینہ کی آنکھوں سے آنسو بہہ رہے تھے اور وہ ایک دوسرے سے نظریں چرا رہے تھے۔ جب تلاوت ختم ہوئی تو جمال عبدالناصر نے اپنے ہم منصب سے پوچھا کہ قرآن تو ہمارا ہے...... ہماری آنکھوں سے آنسو بہیں تو سمجھ آتا ہے' لیکن آپ کیوں رو رہے تھے؟ سوویت صدر کہنے لگے'' جمال عبدالناصر سمجھ میں تو کچھ بھی نہیں آیا لیکن پتہ نہیں کیوں دل پگھل رہا ہے اور بے اختیار آنسو بہے جا رہے ہیں۔''

علامہ اقبال کہتے ہیں: میں روزانہ صبح تلاوت قرآن کیا کرتا تھا' میرے والد صاحب شیخ نور محمد اکثر میرے پاس سے گزرتے تھے ایک دن رک کر مجھے فرمانے لگے اقبال کسی دن تمہیں بتاؤں گا کہ قرآن کیسے پڑھتے ہیں؟ اتنا کہہ کر وہ آگے بڑھ گئے' اور میں حیران بیٹھا سوچنے لگا کہ میں بھی تو قرآن پڑھ رہا ہوں۔ کچھ دن بعد میں اسی طرح تلاوت کر رہا تھا کہ میرے والد صاحب میرے پاس رکے جب میں خاموش ہوا تو مجھے کہنے لگے'' جب قرآن پڑھو تو یوں سمجھو جیسے یہ اللہ نے تمہارے لیے بھیجا ہے اور اللہ پاک براہ راست تمہارے ساتھ خطاب کر رہا ہے اور تمہیں اپنی زبان سے احکامات دے رہا ہے...... جب اس کیفیت کے ساتھ قرآن پڑھو گے کہ قرآن کا مخاطب میں ہوں تو پھر تمہیں اس کی لذت ملے گی۔'' اقبال کہتے ہیں اس دن کے بعد قرآن کی جو لذت اور جو سرور مجھے ملا وہ اس سے پہلے نہیں ملا تھا اور میں قرآن کو اس طرح پڑھتا ہوں کہ جیسے اللہ پاک میرے سامنے بیٹھے ہیں اور مجھے ہدایات دے رہے ہیں۔ محترم قارئین! رمضان کی مبارک ساعتیں جلوہ افروز ہیں ہم اکثر پڑھتے ہیں کہ اولیاء اللہ روزانہ اتنے پارے یا اتنے قرآن ختم کر لیتے تھے اور ہم سبحان اللہ کہہ کر خاموش ہو جاتے ہیں۔

درج بالا واقعات اس لیے لکھے ہیں کہ قرآن آج بھی وہی ہے اگر قرآن کی حلاوت تمام مذاہب کے انکار کرنے والوں کے دلوں کو موم کر سکتی ہے اور اقبال کو قرآن کے علوم و معارف عطا کر سکتی ہے تو آج کے مسلمان کو قرآن کیلئے قیام اللیل کرنا یعنی تراویح میں کھڑے ہونا اور اس کی تلاوت سے نزول قرآن کے مہینے میں زبان کو تر و تازہ رکھنا مشکل کیوں لگتا ہے؟ اگر ہم بھی اس تصور اور سوچ کے ساتھ قرآن سنیں یا پڑھیں کہ میرا اللہ مجھ سے براہ راست بات کر رہا ہے اور مجھے اپنے احکامات سنا رہا ہے تو یقیناً اس کے سامنے دنیا کی ساری لذتیں ہیچ ہیں اور پھر نوافل کے نام پر یا تراویح کے نام پر کھڑا ہونے میں ہمیں سکون اور مسرت اور روحانی پاکیزگی محسوس ہوگی اور تھکاوٹ کا احساس نہیں ہوگا۔ ہمیں معلوم بھی نہیں ہوگا کہ کتنے پارے ہم نے پڑھ بھی لیے اور دل پھر بھی بھرا نہیں............!

نماز توبہ

حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ مجھ سے حضرت ابوبکر صدیقؓ نے فرمایا کہ ''میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے آپ فرماتے تھے جس شخص سے کوئی گناہ ہو جائے پھر وہ اٹھ کر وضو کرے' پھر نماز پڑھے پھر اللہ تعالیٰ سے مغفرت اور معافی طلب کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو معاف فرما ہی دیتے ہیں۔ **(آسیہ' فیصل آباد)**

رونے کی قدر

حضرت ابوبکر صیدلانی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں میں نے حضرت سلیمان بن منصور بن عمار رحمۃ اللہ علیہ سے سنا' فرماتے تھے میں نے اپنے والد گرامی کو خواب میں دیکھا تو عرض کیا: ''آپ کے رب نے آپ سے کیا معاملہ کیا؟'' فرمایا: ''میرے پروردگار نے مجھے اپنا قرب عطا فرمایا ہے اور کہا ہے اے گناہ گار بوڑھے معلوم ہے میں نے تجھے کیوں بخشا ہے؟'' میں نے عرض کیا: ''یاالٰہی معلوم نہیں۔'' فرمایا: ''تو نے ایک بار لوگوں کیلئے ایک مجلس لگائی تھی اور ان کو رلایا تھا۔ بس میرے بندوں میں سے ایک بندہ بھی رویا تھا جو میرے خوف سے پہلے کبھی نہیں رویا تھا۔ پس میں نے اسے معاف فرما دیا تھا اور اہل مجلس پر اسی کی وجہ سے عنایت کی تھی۔ ان میں سے ایک تو بھی تھا۔'' **(صفیہ خان' لاہور)**

ڈیپریشن سے نجات پانا مشکل نہیں

ثمینہ آصف، لاہور

ڈیپریشن کا مرض محرومیوں، ناکامیوں، مایوسیوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں نوجوان نسل، بزرگ حضرات، خواتین وغیرہ ہر قدم پر محرومیوں، مایوسیوں اور ناکامیوں کا شکار ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ڈیپریشن کا مرض بڑھتا جارہا ہے

مایوسی، گھریلو پریشانیاں، مہنگائی، نشہ آور اشیاء کا استعمال، ملک میں ہونے والے دہشت گردی کے واقعات، بجلی و پانی کا شدید بحران روز بروز بڑھتے ہوئے مسائل نے ڈیپریشن کا مرض عام کردیا ہے کچھ سال قبل مہنگائی اور حالات ایسے نہیں تھے لوگ خوشحال زندگی بسر کررہے تھے لیکن جیسے جیسے وقت گزرتا جارہا ہے لوگوں میں نفسیاتی بیماریاں بڑھتی جارہی ہیں۔ ڈیپریشن ایک مہلک بیماری ہے اور اگر یہ شدت اختیار کرجائے تو مریض کی زندگی آہستہ آہستہ ختم ہوجاتی ہے اس کی ذہنی وجسمانی قوت ختم ہوجاتی ہے ایسے فرد کا دنیا کی تمام آسائشوں سے دل بھرجاتا ہے اس کا دل کسی بھی کام میں نہیں لگتا وہ نوکری کرنے کے قابل بھی نہیں رہتا بلکہ اگر مزید تعلیم بھی حاصل کرنا چاہے تو تعلیم بھی حاصل نہیں کرسکتا کیونکہ اس کا ذہن کام نہیں کرتا۔ سوچنے سمجھنے کی تمام صلاحیتیں ختم ہوجاتی ہیں۔ ایسا فرد تنہا رہنا پسند کرتا ہے کسی سے بات چیت نہیں کرتا اپنے گھر والوں سے کنارہ کشی اختیار کرلیتا ہے۔ قریبی رشتوں کو بھی بھول جاتا ہے بلکہ بعض مریض اپنے بچوں سے بھی کنارہ کشی اختیار کرلیتے ہیں۔ لہٰذا خود ڈیپریشن کے مریض کے ساتھ ساتھ اس کا پورا گھرانہ برباد ہوجاتا ہے کیونکہ اگر یہ مرض گھر کے کمانے والے یعنی باپ شوہر جیسے رشتوں کو لاحق ہوجاتا ہے تو وہ اپنے گھر والوں کی ضروریات پوری نہیں کرسکتا۔ زندگی کے کسی بھی شعبے میں کام نہیں کرسکتا اپنے بچوں کے تعلیمی اخراجات پورے نہیں کرسکتا اور بالآخر میاں بیوی کے آپس کے تعلقات خراب ہوجاتے ہیں جس کا اثر ان کی ازدواجی زندگی پر پڑتا ہے اور آہستہ آہستہ ان کے تعلقات بگڑتے جاتے ہیں اور بالآخر طلاق کی نوبت بھی آجاتی ہے۔ ڈیپریشن کا مرض زیادہ شدت اختیار کرجائے تو مریض گھر والوں پر غصہ، شک، بلاوجہ لڑائی جھگڑا کرتا ہے اور پھر ایسے مریض کو اس کے گھر والے مجبور ہوکر ذہنی ونفسیاتی ہسپتالوں میں داخل کروا دیتے ہیں جہاں ان کے ساتھ اچھا سلوک نہیں کیا جاتا جس سے یہ مرض مزید بگڑ جاتا ہے۔ ایسے مریضوں سے بھائی، بہن، بیوی، بچے اور رشتے دار سب دور ہوجاتے ہیں۔

ڈیپریشن کا مرض محرومیوں، ناکامیوں، مایوسیوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں نوجوان نسل، بزرگ حضرات، خواتین وغیرہ ہر قدم پر محرومیوں، مایوسیوں اور ناکامیوں کا شکار ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ڈیپریشن کا مرض بڑھتا جارہا ہے اس کے علاوہ کچھ علامات اس کے پیدا ہونے کی بھی ہیں دن میں دیر سے اٹھنا، راتوں کو دیر تک جاگنا، چڑچڑاپن، غصہ، گھبراہٹ۔ اس کے علاوہ شور کی آلودگی، ٹریفک کا شور، دھواں یہ سب چیزیں انسانی صحت کیلئے مضر ہیں جو انسان کے دماغ پر اثرانداز ہوتی ہیں۔ خواتین میں ڈیپریشن کے بڑھنے کی وجوہات بھی بہت سی ہیں اگر شوہر اور بیوی کے آپس کے تعلقات ناخوشگوار ہوں، گھر میں ہروقت لڑائی جھگڑے رہتے ہوں تو اس کا اثر ان کے بچوں پر بھی پڑتا ہے۔

تفریح انسانی زندگی کی صحت کیلئے بہت ضروری ہے۔ گھریلو خواتین گھر کے کام کاج کرکے تھک جاتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ گھروں کے اور بھی بہت سارے مسائل ہوتے ہیں جن کا وہ شکار ہوتی ہیں اور فارغ اوقات میں ان کی سوچوں میں اضافہ ہوجاتا ہے لہٰذا ایسی خواتین کو تھوڑا سا ماحول بدلنا چاہیے باہر کہیں گھومنے پھرنے چلی جائیں یا کہیں پرفضاء مقام پر تفریح کیلئے چلی جائیں، اپنی فیملی کے ہمراہ اس سے ان کو تھوڑا سا ذہنی وجسمانی سکون میسر ہوگا اور وہ ڈیپریشن سے جلد چھٹکارا حاصل کرلیں گی۔ آج کل کے دور میں خصوصاً والدین میں ڈیپریشن بڑھنے کی خاص وجہ ان کے بچوں کی نافرمانیاں ہیں۔ آج کل کے بچے پہلے جیسے نہیں ہیں لہٰذا والدین سے بہت زیادہ نافرمانی بھی کرتے ہیں ان کا کہنا نہیں سنتے جس کی وجہ سے والدین ٹینشن لیتے ہیں اور یہی ٹینشن بہت زیادہ بڑھ جائے تو ڈیپریشن کی صورت اختیار کرلیتی ہے اس مرض کا علاج اگر فوری کرلیا جائے تو بہتر ہے۔

مریض خود بھی اپنے ماحول کو بدلے خود کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھے سوچیں فارغ رہنے والوں کو زیادہ آتی ہیں اپنی بیماری کو اپنے اوپر حاوی نہ کریں اپنے ذہن کو غیرضروری سوچوں سے دور رکھیں۔ ٹینشن زیادہ نہ لیں۔ اللہ تعالیٰ کی یاد میں اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔ نماز، روزے کی پابندی کریں۔

ہم ان تمام حالات کا جائزہ لیں جن سے یہ تمام اسباب پیدا ہوتے ہیں۔ اگر اردگرد کا ماحول خوشگوار ہوگا تو ذہن تروتازہ رہے گا اور وہ اپنے فرائض خوش اسلوبی سے انجام دے سکیں گے جس کے باعث لوگ ڈیپریشن جیسے مرض کا بھی شکار نہیں ہوں گے اور نہ ہی نفسیاتی مریض کہلائیں گے۔ لہٰذا ہمارے معاشرے سے ڈیپریشن کا خاتمہ اسی طرح ہوسکتا ہے جب تمام افراد مل جل کر تعاون کریں۔ ڈیپریشن پیدا کرنے والی علامات پر غوروفکر کریں اور تمام مسائل کا حل تلاش کریں۔ درج ذیل طریقوں سے ذہنی دباؤ کو قابو میں لایا جاسکتا ہے۔

☆ ذہنی دباؤ کم کرنے کا بہترین طریقہ اپنے احساسات کو اپنے کسی اچھے دوست کو بتانا ہے۔ لیکن اس کیلئے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کی باتوں کو سمجھنے کیلئے رویوں میں لچک رکھی جائے۔

☆ ذہنی سکون حاصل کرنے کا ایک اچھا طریقہ سانس کی مشقیں ہیں۔ مراقبے کے ذریعے یکسوئی بھی ذہنی دباؤ سے نجات دلاتی ہے۔ ☆ ذہنی دباؤ کے وقت وہ کام کریں جس سے آپ محظوظ ہوتے ہیں۔ ایسے مشاغل جو خوشی کا باعث ہوں وہ ذہنی دباؤ کو بہت حد تک ختم کردیتے ہیں۔

☆ اپنی سوچوں کو ہمیشہ مثبت رکھیں اگر کسی صورتحال پر آپ قابو نہیں رکھتے تب اس حقیقت کا اقرار کیجئے۔ بلاوجہ کسی شخص کے بارے میں منفی خیالات رکھنے سے ذہنی دباؤ کا پیدا ہونا فطری امر ہے۔

☆ اپنا خیال رکھیے۔ کام اور آرام میں توازن ذہنی دباؤ سے بچاتا ہے۔ کام کی مصروفیت میں اپنے آپ کو مت بھول جایئے۔ یہ اشد ضروری ہے۔ ☆ حرکت میں برکت ہے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کا ایک اچھا طریقہ حرکت میں رہنا ہے۔ اگر آپ آفس میں ہیں تو ایک کمرے سے دوسرے کمرے تک آنا جانا ہاتھوں اور بازوؤں کو ہلکے پھلکے انداز میں ہلانا یا اس طرح کی کوئی دوسری مشق کرنا ذہنی دباؤ کو آپ سے دور رکھتا ہے۔

☆ قرآن کی تلاوت بلند آواز میں کریں۔

کالے ہونٹوں کا علاج

ایک کپ ناریل کا خالص تیل لے کر اس میں آدھا کپ تازہ لیموں کا عرق شامل کرلیں۔ دن میں تین سے چار مرتبہ روئی کی مدد سے ہونٹوں پر لگائیں انشاء اللہ جلد ہی فرق محسوس ہوگا۔ اس کے علاوہ چقندر کا ٹکڑا کاٹ کر دن میں دوبار ہونٹوں پر رگڑنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ **(ڈاکٹر خالد محمود، اسلام آباد)**

رمضان کے بہترین مشروبات

محمد اکرام، فیصل آباد

موسم گرما کیلئے لسی عمدہ مشروب ہے ماہرین طب کی رائے میں دہی دودھ سے بہتر غذا ہے دہی پیٹ کے مضر جراثیم کو ہلاک کرتی ہے لسی بدن کی گرمی کو دور کرتی ہے اور بدن کو طاقت دیتی ہے۔ مگر لسی نمکین ہونی چاہیے نمک ٹھنڈا ہوتا ہے

موسم کا تقاضا ہے کہ اگست کے اس گرم اور مرطوب موسم میں بڑی احتیاط برتی جائے۔ اس موسم میں صحت کے دو دشمن یعنی مکھیاں اور مچھر بہت سرگرم رہتے ہیں۔ ان کا مقابلہ کرنے کیلئے گلی کوچوں کا صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ گڑھوں اور جوہڑوں کی صفائی کے ذریعے ہی سے ان کی افزائش کا سلسلہ رک سکتا ہے۔

جولائی اور اگست میں باران رحمت کا سلسلہ شروع ہوجاتا ہے۔ اسی کے ساتھ گرمی اور حبس کی وجہ سے پسینہ خوب آتا ہے اور پیاس بڑھ جاتی ہے۔ صاف پانی پی کر ہی ہم جسم کو سیراب اور صحت کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔ لیکن قدرت خداوندی سے اس بار اگست میں رمضان المبارک آرہا ہے لہٰذا سحری اور افطار میں فطری مشروب کا استعمال کرنا مناسب ہے۔ بوتل بند پانی پر بھروسہ نہیں کرنا چاہیے اور تھوڑی زحمت اور توجہ کرکے پانی ابال کر پینا چاہیے۔ اس موسم میں یوں تو بھوک کم لگتی ہے لیکن جسم کیلئے ضروری غذائی اجزاء کی فراہمی بہت ضروری ہوتی ہے۔ ان سے محرومی جسم کو کمزور کردیتی ہے اور اس طرح ہم امراض کو جسم پر قابو پانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

اس موسم میں دیگر قسم کے پھلوں کے علاوہ سب سے زیادہ مقبول پھل آم ہوتا ہے۔ جنت کے اس میوے کا استعمال مناسب احتیاط کے ساتھ کرنا چاہیے۔ گلے سڑے پھلوں خاص طور پر بہت زیادہ پکے آموں کے استعمال سے بچنا چاہیے۔ آم اچھی طرح دھوکر اور ٹھنڈے کرکے استعمال کرنے چاہئیں کاٹنے کے بعد انہیں مکھیوں سے بچایئے اور حلق تک ٹھونس کر نہ کھایئے۔ آم کھانے کے بعد آٹھ دس جامن کھایئے یا پھر دودھ کی لسی پی لیجئے۔ یوں جسم کو مکمل غذا کی فراہمی یقینی ہوجاتی ہے۔

اس موسم میں ورم جگر (ہیپاٹائٹس) کی شکایت بڑھ سکتی ہے اس لیے احتیاط اور بھی زیادہ کرنی چاہیے۔ کھلے کٹے پھلوں سے خود بھی بچیئے اور خاص طور پر بچوں کو ان کے استعمال سے روکیے۔ احتیاط نہ کرنے کی صورت میں بچے، بوڑھے اور جوان اسہال اور قے کے شکار بھی ہوجاتے ہیں۔

کھانا تازہ اور گرم کھانا چاہیے۔ اس کے ساتھ لیموں، سرکے، املی، آلو بخارے یا پودینے کی چٹنی ضرور کھانی چاہیے۔ اچھی قسم کے سرکے میں کٹی ہوئی پیاز، ادرک، لہسن، کشمش، چھوارے، پودینے کی پتیاں تھوڑے نمک کے ساتھ ملا کر رکھ لیجئے اور بعد نماز مغرب کھانے کے دوران ان کا استعمال کیجئے۔ آپ اس طرح ہضم کی خرابی اور متلی وغیرہ سے بچے رہیں گے۔ صحت اچھی، جسم توانا اور محفوظ رہے گا تو ہر طرف نظر آنے والا سبزہ دھلے اور صاف ستھرے درخت غرض ہر چیز اچھی لگے گی۔

نیز کم از کم ایک وقت ضرور کسی اچھے جراثیم کش صابن اور صاف پانی سے ضرور نہایئے اور سوتی کپڑے پہنئے۔ دن میں مکھیوں اور رات کو مچھروں سے بچیئے۔

بہترین مشروب

ماہرین طب کی رائے میں بہترین مشروب پانی ہے انسانی جسم میں ستر فیصد پانی ہے ہر روز ایک بالغ فرد کے جسم سے تقریباً اڑھائی تین لیٹر پانی خارج ہوتا ہے پانی جسم کے کیمیائی افعال کیلئے ضروری ہے غذا کو ہضم کرتا ہے فضلات کا اخراج کرتا ہے۔ بدن کے درجہ حرارت کو بڑھنے نہیں دیتا اور یکساں رکھتا ہے۔ موسم گرما میں پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہیے۔ تیزابی مادہ، گردہ، بواسیر کے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں پانی کا استعمال کرنا چاہیے جو حضرات شب و روز پنکھے کی ہوا سے لطف اندوز ہوتے ہیں انہیں پانی کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہے پنکھے کی ہوا جسم کی رطوبت خشک کرتی ہے اس طرح جسم میں پانی کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔ بدن میں پانی کی مقدار کم ہونے سے مختلف عوارض لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے موسم گرما میں ٹھنڈا پانی پینا چاہیے مگر زیادہ ٹھنڈا پانی مضر ہے۔ پانی کے علاوہ شربت ٹھنڈائی، سوڈا واٹر، فالودہ، جو کا ستو، لیموں کی سکنجبین، املی آلو بخارا کا پانی، جو کا پانی، گنے کا رس، شکر کا شربت، لسی، دودھ سوڈا، تخم بالنگو اور اسپغول، چائے، پھلوں کا رس، مشروبات کے طور پر مستعمل ہیں اور افطار کیلئے بہترین قدرتی اور ذائقے دار مشروب ہیں۔

موسم گرما کیلئے لسی عمدہ مشروب ہے ماہرین طب کی رائے میں دہی دودھ سے بہتر غذا ہے دہی پیٹ کے مضر جراثیم کو ہلاک کرتی ہے لسی بدن کی گرمی کو دور کرتی ہے اور بدن کو طاقت دیتی ہے۔ مگر لسی نمکین ہونی چاہیے نمک ٹھنڈا ہوتا ہے اس طرح لسی کا دوگنا فائدہ ہوتا ہے لسی پتلی ہونی چاہیے زیادہ گاڑھی مفید نہیں ہے موسم گرما میں شربت بزوری بھی مفید مشروب ہے۔ پیشاب میں جلن یا زیادہ حدت محسوس کریں تو شربت بزوری استعمال کریں دیگر شربت بھی فائدہ مند ہیں زیادہ گرمی محسوس ہونے کی صورت میں ٹھنڈائی استعمال کریں۔ پہلوان ورزش کیلئے ٹھنڈائی استعمال کرتے ہیں۔ ٹھنڈائی کا نسخہ حسب ذیل ہے۔

مغز بادام 7 عدد، مغز تخم خیارین 3 گرام، خشخاش 3 گرام، مغز تخم کدو 3 گرام، سونف 3 گرام، سیاہ مرچ 7 عدد، ایک پاؤ دودھ میں گھوٹ کر چھان لیں اور چینی سے میٹھا کرکے استعمال کریں۔

یہ مشروبات میں زیادہ مقبول اور مقوی شربت ہے۔ تسکین دینے کے علاوہ جسم کی تقویت کا سامان کرتا ہے۔ آش جو کا شمار موسم گرما کے بہترین مشروبات میں ہوتا ہے جو کے ستو میں ٹھنڈا پانی اور دیسی شکر کا اضافہ کرتے ہیں۔ جو کا پانی (آش جو) موسم گرما میں مفید ہے۔

ایک چھٹانک جو کو تین کلو پانی میں پکائیں ایک دو جوش آنے کے بعد اتار کر ٹھنڈا کریں اور پھر اسے استعمال میں لائیں پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ بعض حضرات جو کے پانی کے بجائے بیئر استعمال کرتے ہیں بیئر بے شک جو سے بنتی ہے مگر اس میں الکوحل ہوتا ہے جو صحت کیلئے بے حد مضر ہوتا ہے شکر کا شربت گرمیوں میں عام استعمال ہوتا ہے شکر ٹھنڈی ہونے کے علاوہ مقوی بدن کیلئے گلوکوز کا کام دیتی ہے، یہ مشروب قبض کشا بھی ہے رمضان میں صبح یا افطار کے وقت شربت تخم بالنگو اور اسپغول کا استعمال کریں۔

موسم سب اچھے ہوتے ہیں لیکن ان کے اپنے تقاضے بھی ہوتے ہیں جو تھوڑی توجہ اور محنت سے پورے کیے جاسکتے ہیں۔ صحت بڑی دولت ہوتی ہے اس کی قدر اور حفاظت سب کا فرض ہوتا ہے۔ اپنی اور گھر والوں کی صحت کا خیال رکھیے۔ آپ بڑی زحمت سے محفوظ رہیں گے۔ ورزش، متوازن غذا اور اچھا صاف پانی ہر موسم کی ضرورت ہے۔

رمضان کے لمحات اور بہترین عبادات

پچیسویں رات کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور پندرہ پندرہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فراغت کے بعد ستر مرتبہ دوسرا کلمہ پڑھے۔ گناہوں سے معافی عطا ہوگی

پہلی شب: رمضان المبارک کے مہینہ کی پہلی شب کو نمازِ عشاء کے بعد ایک مرتبہ سورۂ فتح پڑھنا ثوابِ عظیم حاصل کرنے کا باعث ہے۔ رمضان المبارک کی پہلی شب نماز تہجد کی ادائیگی کے بعد آسمان کی طرف چہرہ کرکے بارہ مرتبہ یہ دعا پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ بہت سی نعمتیں حاصل ہوں گی۔ اللہ تعالیٰ خصوصی فضل وکرم نازل فرمائے گا۔ **لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ الْقَآئِمُ عَلٰی کُلِّ نَفْسٍ بِمَا کَسَبَتْ**

شب قدر میں عبادت کا انعام: حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب شب قدر آتی ہے تو جبرئیل علیہ السلام ملائکہ کی جماعت کے ساتھ آتے ہیں اور ہر اس بندہ کیلئے دعائے مغفرت کرتے ہیں جو کھڑے ہوکر یا بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کے ذکر میں مشغول رہتا ہے۔ پھر جب انہیں عیدالفطر کا دن نصیب ہوتا ہے تو اللہ تعالیٰ اپنے ان بندوں پر اپنے فرشتوں کے سامنے اپنی خوشنودی کا اظہار کرتا ہے اور فرماتا ہے کہ اے میرے فرشتو! اس مزدور کی اُجرت کیا ہے جو اپنا کام پورا کردے۔ فرشتے عرض کرتے ہیں کہ اے ہمارے رب! اس کی اجرت یہ ہے کہ اس کو پورا معاوضہ دیا جائے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ اے میرے فرشتو! میرے بندوں اور میری لونڈیوں نے (میرے مقرر کئے ہوئے) فرض کو ادا کردیا ہے اب وہ گھروں سے دعا کیلئے عیدگاہ کی طرف نکلے ہیں' مجھے قسم ہے اپنی عزت کی' اپنے جلال' اپنی بخشش ورحمت' اپنی عظمتِ شان اور اپنی رفعتِ مکان کی کہ میں ان کی دعاؤں کو قبول کروں گا۔ پھر اللہ تعالیٰ فرماتا ہے اے میرے بندو! اپنے گھروں کو لوٹ جاؤ میں نے تم کو بخش دیا اور تمہاری برائیوں کو نیکیوں میں تبدیل کردیا۔ حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پس مسلمان واپس ہوتے ہیں عیدگاہ سے اس حال میں کہ ان کے گناہ بخش دیئے جاتے ہیں۔ (بیہقی)

شب قدر کی دعا: حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے حضور سرور کائنات صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے پوچھا کہ یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! اگر مجھے شب قدر معلوم ہوجائے تو میں اس میں کیا کروں؟ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ یہ دعا پڑھو۔
اَللّٰھُمَّ اِنَّکَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّیْ (ترمذی شریف)

ترجمہ: اے اللہ! تو معاف کرنے والا ہے معاف کرنا تجھے پسند ہے پس تو معاف فرمادے۔

اکیسویں شب: رمضان المبارک کی اکیسویں رات کو اکیس مرتبہ سورۂ قدر پڑھنے سے ثوابِ عظیم حاصل ہوتا ہے۔ رمضان المبارک کی اکیسویں رات کو دو نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ دُرود پاک اور ستر مرتبہ استغفار پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی اور اللہ تعالیٰ اس رات کی برکات سے یہ نماز پڑھنے والے کو بخش دے گا۔ اکیسویں شب کو ہی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کرکے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ القدر اور ایک مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ستر مرتبہ دُرود پاک پڑھے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے فرشتے اس نماز کے پڑھنے والے کی مغفرت کیلئے دعا کریں گے۔

تیئیسویں شب: رمضان المبارک کی تیئیسویں رات کو نماز عشاء و نماز تراویح کی ادائیگی کے بعد ایک مرتبہ سورۃ یاسین اور ایک مرتبہ سورۃ رحمٰن پڑھنا باعث برکت وفضیلت ہے۔ تیئیسویں رات کو چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۃ القدر اور تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ ستر مرتبہ دُرودِ پاک پڑھے۔ بفضل باری تعالیٰ گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔

پچیسویں شب: رمضان المبارک کی پچیسویں رات کو سات مرتبہ سورۃ فتح پڑھنا فضیلت وبرکت کا باعث ہے۔ پچیسویں رات کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۃ القدر اور پندرہ پندرہ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ نماز سے فراغت کے بعد ستر مرتبہ دوسرا کلمہ پڑھے۔ گناہوں سے معافی عطا ہوگی۔

ستائیسویں شب: حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جس نے رمضان المبارک کے مہینہ کی ستائیسویں رات صبح ہونے تک عبادت میں گزاری وہ مجھے رمضان المبارک کی تمام

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 7 اگست بروز اتوار فجر سے اشراق کے وقت تک' 18 اگست بروز جمعرات دوپہر 11 تا 12 بجکر 17 منٹ تک 25 اگست بروز جمعرات دوپہر 2 تا 3 بجکر 23 منٹ تک سورۂ اخلاص پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درددل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی ہلکی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہورہا ہے اور مشکلات فوری حل ہورہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام اور غیرمسلموں کے ایمان کیلئے پوری دنیا میں امن کی دعا' اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپکی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**- خواتین ناپاکی کے ایام میں روحانی محفل میں شرکت نہیں کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! مجھے یہ روحانی محفل مہینے میں صرف ایک بار ہی بمشکل نصیب ہوتی ہے۔ اس بار بھی میں نے چونکہ بیماری کی وجہ سے ہفتے کو چھٹی کی ہوئی تھی اس لیے اس میں شرکت کی تھی۔ حکیم صاحب میں آپ کو بتا نہیں سکتی کہ مجھے اس روحانی محفل میں کتنا سکون ملتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے اوپر اپنی رحمتوں کی بارش برسا رہے ہیں اور تقریباً ڈیڑھ گھنٹے کی محفل کے (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

شاہ فضل علی قریشیؒ کے روحانی وظائف

اگر کسی کا جگر کام نہ کرتا ہو اسے پیلیا ہو گیا ہو یا کھانا ہضم نہ ہوتا ہو یا اس کے چہرے اور پاؤں پر ورم آ گیا ہو تو ایسی تمام صورتوں میں مندرجہ ذیل آیت باوضو ایک کاغذ کے ٹکڑے پر لکھ کر موم جامہ کر کے مریض کے گلے میں ڈال دے

سبق آسانی سے یاد ہو، حافظہ قوی ہو

اگر کوئی بچہ کند ذہن ہو اور اس کا دماغ کمزور ہو اور اسے سبق یاد نہ ہوتا ہو یا قرآن پاک حفظ کر رہا ہو اور اس دوران پچھلا سبق بھول جاتا ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت باوضو ایک کاغذ پر لکھے اور اس کاغذ کو لپیٹ کر اپنی کتاب میں سبق کی جگہ رکھ لے یا قرآن مجید حفظ کر رہا ہے تو قرآن مجید کے اس مقام پر رکھ لے جہاں اس کا سبق ہے انشاء اللہ تعالیٰ اس کی برکت سے سبق جلد یاد ہو گا اور پڑھا ہوا اور حفظ کیا ہوا یاد رہے گا اور حفظ اور فہم بہت کامل ہو جائے گی۔ وہ آیت ہے:۔

وَاِذْ نَتَقْنَا الْجَبَلَ فَوْقَهُمْ كَاَنَّهٗ ظُلَّةٌ وَّ ظَنُّوْٓا اَنَّهٗ وَاقِعٌ م بِهِمْ ج خُذُوْا مَآ اٰتَيْنٰكُمْ بِقُوَّةٍ وَّاذْكُرُوْا مَا فِيْهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ o (اعراف 171)

اولاد کیلئے

اگر کوئی عورت بانجھ مشہور ہو اور حمل نہ ٹھہرتا ہو تو مندرجہ ذیل آیت باوضو کوئی سنار چاندی کی تختی پر کندہ کر دے اور اس تختی کو پلاسٹک کوٹنگ کرا کے (تعویذ کی طرح) وہ عورت اپنی چوٹی میں باندھ لے اس دوران اپنے مرد سے قربت کرتی رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جلد حاملہ ہو گی۔ وہ آیت یہ ہے:۔ اِنَّ اللّٰهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوٰى ط يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ط ذٰلِكُمُ اللّٰهُ فَاَنّٰى تُؤْفَكُوْنَ o (الانعام 95)

جان و اولاد کی حفاظت کیلئے

جو شخص کسی دشمن سے اپنی یا اپنی اولاد کی جان کو خطرے میں محسوس کرتا ہے یا اسے وہم ہے کہ اس کی یا اس کی اولاد کی جان محفوظ نہیں ہے تو اسے چاہیے کہ مندرجہ ذیل آیت کو باوضو کسی سنار سے چاندی کی تختی پر نقش کرا لے اور چالیس مرتبہ یہی آیت باوضو پڑھ کر اس تختی پر دم کر دے اور وہ چاندی کا ٹکڑا انگوٹھی میں نگینے کے نیچے رکھ لے۔ اس انگوٹھی کو اپنے ہاتھ کی انگلی میں پہن لے اور کبھی نہ اتارے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جان و مال اور اولاد محفوظ رہیں گے۔ وہ آیت یہ ہے:۔

اِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَاِنَّا لَهٗ لَحٰفِظُوْنَ o (الحجر 9)

ظالم کے ظلم سے محفوظ رہنے کیلئے

اگر کسی کا معاملہ ظالم آفیسر سے پڑ گیا ہو جو بات بات پر ڈانٹ ڈپٹ کرتا ہو اور ہر وقت بے عزت کرتا ہو یا اور کسی ظالم سے اختلافات چل رہے ہوں اور اس کا سامنا ہونے سے جان کا خطرہ محسوس ہوتا ہو تو جب اس ظالم آفیسر کے پاس جائے یا ظالم شخص سے سامنا ہو تو معوذتین پڑھ لے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ان سورتوں کی برکت سے اس ظالم کے شر اور شرارت سے محفوظ رہے گا اور وہ اسے کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکے گا۔ (معوذتین سورۃ الفلق اور سورۃ الناس کو کہتے ہیں)

جگر کی خرابی کا علاج

اگر کسی کا جگر کام نہ کرتا ہو اسے پیلیا ہو گیا ہو یا کھانا ہضم نہ ہوتا ہو یا اس کے چہرے اور پاؤں پر ورم آ گیا ہو تو ایسی تمام صورتوں میں مندرجہ ذیل آیت باوضو ایک کاغذ کے ٹکڑے پر لکھ کر موم جامہ کر کے مریض کے گلے میں ڈال دے اور یہی آیت چینی کے بغیر پھول والی پلیٹوں پر عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے باوضو لکھے اور ایک پلیٹ روزانہ پانی سے دھو کر نہار منہ (صبح کچھ کھانا نہ ہو) مریض کو پلائیں۔ چند دن کے علاج سے انشاء اللہ تعالیٰ مریض کو فائدہ ہو گا اور وہ صحت یاب ہو جائے گا۔ وہ آیت یہ ہے:۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ. قُلْ لَّوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِّكَلِمٰتِ رَبِّيْ لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ اَنْ تَنْفَدَ كَلِمٰتُ رَبِّيْ وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهٖ مَدَدًا o (الکہف 109)

مرگی کا دورہ دور کرنا

اگر خدانخواستہ کسی کو مرگی کا دورہ پڑتا ہو تو اس دورہ سے خلاصی کیلئے مندرجہ ذیل کلمات باوضو تین بار پڑھ کر مریض پر دم کریں (مریض کے جسم پر پھونک ماریں) اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ تعالیٰ دورہ ختم ہو گا اور مریض صحیح حالت میں آ جائے گا۔ وہ کلمات یہ ہیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ. الٓمّٓصٓ o طٰسٓمّٓ o كٓهٰيٰعٓصٓ o يٰسٓ o وَالْقُرْاٰنِ الْحَكِيْمِ o حٰمٓ o عٓسٓقٓ. نٓ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُوْنَ o

تیسرے دن کا بخار

اگر کسی کو ایک دن چھوڑ کر اگلے دن (یعنی تیسرے دن) کا بخار آتا ہو تو سورۂ الم نشرح (پارہ 30) ایک مرتبہ پڑھ کر پاک روئی پر دم کریں اور اسے بیمار کے کانوں کے سوراخوں میں لگوا دیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ تیسرے دن کا بخار آنا بند ہو جائے گا اور مریض تندرست ہو جائے گا۔

نظر بد، جنات کا سایہ دیگر بیماریوں کا علاج

بچوں کی نظر بد سے حفاظت، جنات کے اثرات سے بچاؤ اور بہت سی بیماریوں سے (چیچک، خسرہ، انفلوئنزا ہیضہ وغیرہ کی وباء سے) حفاظت کیلئے مندرجہ ذیل الفاظ تین مرتبہ پڑھ کر کالے دانے پر یا لوبان کو کوئلے کی آگ پر تھوڑا تھوڑا ڈال کر اس کی دھونی تمام مکان میں دن میں دو بار صبح سورج نکلنے کے بعد شام کو سورج غروب ہونے سے پہلے دھونی کے الفاظ یہ ہیں:۔

عَلِيْقًا. مَلِيْقًا. تَلِيْقًا. اَنْتَ تَعْلَمُ مَا فِيْ قُلُوْبِهِمْ.

گردہ اور مثانے کی پتھری دور کرنے کیلئے

نرم پتے مولی کے جس قدر آپ کھا سکیں کھاتے رہیں اس عمل سے بیس بائیس دن میں پیشاب کے راستے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ **(شمائلہ طارق، گجرات)**

رمضان المبارک میں پیاس ختم

حکیم صاحب یہ میرا آزمایا ہوا نسخہ ہے جو آٹھ، نو سال سے آزماتا چلا آ رہا ہوں جس آدمی نے روزہ رکھنا ہو اور وہ یہ چاہے کہ اسے پیاس نہ ستائے وہ یہ عمل کر لے۔ مجھے اللہ تعالیٰ کی ذات پر یقین ہے اسے انشاء اللہ پیاس نہیں ستائے گی وہ عمل یہ ہے جب سحری کا وقت ہو تو 3 عدد کھجوریں لے لیں۔ پہلی کھجور سے گٹھلی نکال لیں اور منہ میں ڈال کر دانتوں سے چبا لیں پھر پانی کا ایک گھونٹ منہ میں ڈال کر ایک سے دو منٹ تک کھجور کے ذروں کو پانی کے ساتھ منہ کے اندر دائیں بائیں پھیرتے رہیں پھر دوسری کھجور نگل لیں۔ پھر تیسری مرتبہ بھی کھجور نگل لیں۔ انشاء اللہ سارا دن پیاس بھی نہیں ستائے گی اور بھوک بھی روزے کی حالت میں محسوس نہیں ہو گی۔ یہ میرا چند سالوں کا آزمایا ہوا عمل ہے جس پر میں ہر سال رمضان میں عمل کرتا ہوں کیونکہ مجھے پیاس بہت لگتی ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ بھی اور صحابہ کرامؓ بھی سحری اور افطار کھجور اور پانی سے کیا کرتے تھے۔ میں اس عمل کی برکات سمجھتا ہوں جو بھی اس پاکیزہ عمل کو کریگا وہ ضرور اس کا فائدہ حاصل کریگا۔ **(محمد عارف، حویلیاں پھلانوالی)**

میٹھا' دل کی تفریح و تقویت کا سامان

فوزیہ' اوکاڑہ

موسمی بخاروں میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہے اور میٹھا جگر کے لیے تو خاص پھل ہے۔ منہ کڑوا ہو اور جگر کا فعل درست نہ ہو تو یہ جگر کی اصلاح کرتا ہے اور جگر کیلئے بے حد فائدہ مند ہے۔ طبیعت کو سکون دیتا ہے۔ معدہ کی اصلاح کرتا ہے

اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو انواع و اقسام کی نعمتوں سے نوازا ہے۔ اس ملک کا گوشہ گوشہ گلستان ہے۔ یہاں کی مٹی زرخیز اور کسان جفاکش ہیں۔ آب و ہوا میں بڑا تنوع ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام پھل پاکستان کی سرزمین پر پیدا ہوتے ہیں۔ پاکستان کی آغوش میں بہترین ترشادہ پھل (سٹرٹ فروٹ) پیدا ہوتے ہیں۔ ترشادہ پھلوں کے خاندان میں لیموں' سنگترہ' کنو' چکوترا' فروٹر' مالٹا' مسمی پھل شامل ہیں۔ ترشادہ پھلوں میں حیاتین اور دیگر غذائی اجزاء بڑی مقدار میں ہوتے ہیں۔ یہ حیاتین ج سے بھرپور ہیں۔ اکثر ترشادہ پھل ترش ہوتے ہیں اور ان کی ترشی خون میں چونے کے اجزاء کو کم کردیتی ہے۔ اس بناء پر اطباء کرام نزلہ' زکام' کھانسی اور دیگر بلغمی امراض میں ترشادہ پھلوں کے استعمال کی اجازت نہیں دیتے۔ ترشادہ پھلوں کے خاندان میں میٹھا اور مسمی دو ایسے پھل ہیں جو ترش نہیں ہیں۔

میٹھا اور مسمی کو استعمال کرنے سے ہم ترشادہ پھلوں کے استعمال سے بہرہ مند ہوسکتے ہیں اور ان کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

موسم کے اثرات سے انسانی بدن میں مختلف تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ بسا اوقات بعض عوارض بھی لاحق ہوجاتے ہیں۔ ان عوارض کے مداوا کے لیے قدرت نے ہر موسم میں پھل پیدا کیے ہیں۔ پھل نہ صرف کام و دہن کی لذت کا سامان کرتے ہیں بلکہ ان عوارض کا مؤثر اور مفید علاج ہیں۔ موسم گرما اور برسات میں جسم کی حدت محسوس ہوتی ہے طبیعت مالش کرتی ہے۔ بعض اوقات تو قے تک نوبت آجاتی ہے' ملیریا کی شکایت بھی ہوجاتی ہے۔ بدن میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اس سے ہاتھ اور پاؤں میں جلن اور مزاج میں برہمی اور بیقراری ہوتی ہے۔ دل کی گھبراہٹ کا عارضہ بھی ہوتا ہے' منہ کڑوا رہتا ہے۔ قدرت نے ان عوارض کے علاج کیلئے موسم گرما اور برسات میں مختلف پھل پیدا کیے ہیں۔ میٹھا بھی انہی پھلوں میں گوناگوں خصوصیات اور افادیت کی بنا پر قابل ذکر ہے۔ میٹھا ترشادہ پھلوں کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے اسے لیموں شیریں کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔

طب یونانی کی رو سے میٹھے کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ حرارت کو تسکین دیتا ہے' خون کی حدت کو کم کرتا ہے۔ دل کی تفریح اور تقویت کا سامان ہے۔ دل کی دھڑکن میں مفید ہے۔ میٹھا تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ ہاتھ پاؤں اور سینے کی جلن کو دور کرتا ہے۔ جسم کی تیزابیت اور فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

موسمی بخاروں میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہے اور میٹھا جگر کے لیے تو خاص پھل ہے۔ منہ کڑوا ہو اور جگر کا فعل درست نہ ہو تو یہ جگر کی اصلاح کرتا ہے اور جگر کیلئے بے حد فائدہ مند ہے۔ طبیعت کو سکون دیتا ہے۔ معدہ کی اصلاح کرتا ہے۔ ان خصوصیات کی بنا پر موسم گرما اور برسات کے عوارض میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ بدن کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ قدرت نے میٹھا کو وافر غذائی اجزاء اور حیاتین سے بہرہ مند کیا ہے۔ اس میں آبی اجزاء کثرت سے ہیں۔ اس لیے بدن کی خشکی میں مفید ہے حیاتین کی وجہ سے میٹھا بدن کی نشوونما میں مفید ہے۔ اسے بچوں کو بھی کھلانا چاہیے۔ دانتوں اور آنکھوں کے امراض میں مفید ہے اور اس کا استعمال آنکھوں کو تقویت دیتا ہے۔ میٹھا سرد تر ہے۔ اس اعتبار سے جو حضرات گرمی کا شکار ہوں ان کیلئے میٹھا کا استعمال فائدہ مند ہے۔

روزوں کی وجہ سے جن کو گرمی ہوگئی ہو ان کیلئے میٹھا لاجواب ہے

شہد سے بدہضمی کا خاتمہ

دو بڑے کھانے کے چمچ شہد میں کسی قدر دار چینی کا پاؤڈر چھڑک کر کھایئے اور پھر کھانے کے ساتھ بھرپور انصاف کیجئے۔ تکلیف دہ تیزابیت ختم ہوکر بھوک کھل کر لگے گی اور پھر آپ کا معدہ ''لکڑ ہضم' پتھر ہضم'' قسم کا ہوجائیگا۔

باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک کلو اور 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے۔

330 گرام کی پیکنگ صرف -/200 روپے۔

ایک کلو: -/600 روپے۔

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ ''عبقری'' کی **''شہد کی کرامات''** کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 62

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں انکا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا' آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت علی رضی اللہ عنہٗ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

حضرت علی رضی اللہ عنہٗ ذمیوں کے حقوق کی پامالی کسی حال میں گوارا نہیں کرتے تھے' ان کے ایک عامل عمرو بن مسلمہ رضی اللہ عنہٗ کی درشتی اور سخت مزاجی کی شکایت ذمیوں نے کی تو انہوں نے ان کو لکھ بھیجا کہ ''مجھے معلوم ہوا ہے کہ تمہارے علاقہ کے ذمی دہقانوں کو تمہاری درشت مزاجی کی شکایت ہے اس میں کوئی بھلائی نہیں ہے تم کو نرمی اور سختی دونوں سے کام لینا چاہیے لیکن سختی ظلم کی حد تک نہ پہنچ جائے اور نرمی نقصان کی حد تک نہ ہو ان پر جو مطالبہ واجب ہے اس کو وصول کیا کرو لیکن ان کے خون سے اپنا دامن محفوظ رکھو۔ اسی طرح ذمیوں کی آبپاشی کی ایک نہر پٹ گئی تھی تو وہاں کے عامل قرظ بن کعب رضی اللہ عنہٗ کو حضرت علی رضی اللہ عنہٗ نے لکھ بھیجا کہ اس نہر کو آباد کرنا مسلمانوں کا فرض ہے میری عمر کی قسم مجھے اس کا آباد رہنا زیادہ پسند ہے۔ بہ نسبت اس کے کہ وہاں کے لوگ ملک سے نکل جائیں۔

ایک مرتبہ حضرت علی رضی اللہ عنہٗ کی زرہ کہیں گر پڑی' اس کو ایک نصرانی نے اٹھالیا' انہوں نے اس کو دیکھ کر پہچان لیا' نصرانی نے زرہ دینے سے انکار کردیا' حضرت علی رضی اللہ عنہٗ نے خلیفہ وقت ہونے کے باوجود قاضی شریح کی عدالت میں دعویٰ کیا۔ قاضی نے ان سے پوچھا کہ آپ کے پاس آپ کی اس زرہ ہونے کا ثبوت ہے؟ وہ کوئی ثبوت پیش نہ کرسکے تو قاضی شریح نے نصرانی کے حق میں فیصلہ کردیا جس سے وہ متاثر ہوکر بولا یہ تو انبیاء کے جیسا انصاف ہے' امیرالمومنین مجھ کو اپنی عدالت کے قاضی کے سامنے پیش کرتے ہیں اور قاضی ان کے خلاف فیصلہ دیتا ہے اس کے بعد وہ مسلمان ہوگیا۔ حضرت علی رضی اللہ عنہٗ جب کوئی فوجی دستہ کہیں روانہ کرتے تو اس کو مخاطب کرکے فرماتے: ''میں تم کو اس اللہ کا تقویٰ اختیار کرنے کی تلقین کرتا ہوں جس سے تمہیں لامحالہ ملنا ہے' اس کے علاوہ تمہاری منزل کوئی اور نہیں ہوسکتی کہ وہی دنیا اور آخرت کا مالک ہے' دیکھو! جس مہم پر تم روانہ کیے جارہے ہو اس کا پورا اہتمام کرنا اور ایسے کام کرنا جو تمہیں اللہ عزوجل سے قریب کریں' کیونکہ دنیا کی وہی چیز کام آئے گی جو اللہ کے پاس پہنچ گئی۔

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج — طبی مشورے

زکام ❁ پیٹ میں درد ❁ ماں بیٹی کے مسائل ❁ گرمی دانے ❁ کھانا ہضم نہیں ہوتا ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

زکام

میری عمر 23 سال ہے مسئلہ یہ ہے کہ میں ہاسٹل میں قیام پذیر تھی تو زکام رہنے لگا' پہلے پہل ناک بہتی تھی پھر پیلے رنگ کا بلغم حلق سے آنا شروع ہوا' کبھی ناک بند ہوجاتی ہے اور کبھی ناک سے بھی مواد نکلنا شروع ہوجاتا ہے۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو انہوں نے اینٹی بائیوٹک دوائیں دیں جس سے وقتی افاقہ ہوجاتا تھا پھر وہی صورتحال ہوجاتی تھی۔ یہ مسئلہ ایک ماہ میں تقریباً تین یا چار مرتبہ ہوتا ہے۔ بہت سے ڈاکٹروں نے اسے الرجی تشخیص کیا ہے۔ الرجی کی دوائی تقریباً دو سال سے وقتاً فوقتاً استعمال کی لیکن محض وقتی افاقہ ہوتا ہے۔ سینے کا ایکسرے اور خون وغیرہ کا ٹیسٹ بھی کراچکی ہوں سب ٹھیک ہے۔ بھاپ بھی لیتی ہوں لیکن فرق نہیں پڑتا۔ زکام سے گلا خراب' سردرد' کھانسی' ہلکا بخار اور کندھوں میں گردن کی طرف درد رہتا ہے۔ ریشہ بہت نکلتا ہے۔ **(ردا' اسلام آباد)**

مشورہ: فی الحال آپ بنفشی قہوہ اور شفائے حیرت حسب ہدایت استعمال کریں۔ عمدہ میٹھی خوبانی' آم کھاسکتی ہیں۔ چائے پئیں۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ کیفیت لکھیں۔ غذا نمبر 2 استعمال کریں۔

پہلے پیٹ کا علاج کریں

میری عمر 28 سال ہے' غیر شادی شدہ ہوں' کچھ عرصہ پہلے سخت ڈائٹنگ کی' تقریباً ایک سال بعد دوبارہ وزن اتنا ہی ہوگیا جتنا پہلے تھا' میں چائے کی بھی شوقین ہوں' مسئلہ یہ ہے کہ کچھ دن میں ٹھیک رہتی ہوں جبکہ تھوڑے دنوں بعد میرے معدے میں جلن' گرمی محسوس ہوجاتی ہے' خاص طور پر کچھ کھانے کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جو کچھ کھاؤں ہضم نہیں ہوتا' پیشاب میں جلن ہوتی ہے اور پیٹ میں عجیب طرح کی آوازیں آتی ہیں۔ پھر میں چائے کم کردیتی ہوں اور ٹھنڈی چیزیں شروع کرتی ہوں تو طبیعت بحال ہوجاتی ہے۔ بصورت دیگر کبھی موشن کبھی پیچش کی طرح اجابت ہوتی ہے۔ **(رشیدہ' بہاولپور)**

مشورہ: پہلے پیٹ کا علاج ضروری ہے۔ چہار تخم کسی طبیب یا اچھے عطار سے لے کر آدھی چائے کی چمچی صبح وشام پانی سے پھانک لیں۔ گرم چیزوں مرچ' گرم مصالحہ وغیرہ سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

پیٹ میں درد

میرے پیٹ میں بہت درد ہے اگر میں ایک گلاس پانی پیوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میں نے پورا ایک جگ پانی پی لیا ہے۔ درد پورے پیٹ میں ہے مگر دائیں جانب بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ درد اس وقت سے شروع ہوا جب میں نے کھیتوں میں بہت زیادہ گھاس اٹھائی تھی۔ پہلے تو مجھ سے یہ گھاس اٹھائی نہیں جاسکی مگر میں نے پورا زور لگایا تو میرے پیٹ میں درد شروع ہوا۔ میں ڈاکٹروں کے پاس گیا مگر گولیوں سے کچھ فرق نہیں پڑا۔ مجھے بھوک بھی کم لگتی ہے۔ طبیعت اکثر بوجھل رہتی ہے پڑھائی میں بھی دلچسپی نہیں ہے۔ بھاگ دوڑ میں مجھے بہت تکلیف ہوتی ہے میری کمر میں بھی درد ہوتا ہے اب تو میری آنکھیں بھی کمزور ہورہی ہیں۔ **(کریم احمد خان' پشاور)**

مشورہ: تیزپات اور دیسی اجوائن صاف کی ہوئی ہم وزن کوٹ چھان کر سفوف بنا کر دو چٹکی دن میں تین بار غذا کے بعد پانی سے پھانکیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ آرام بھی ضروری ہے۔ ورزش' کھیل کود' وزن اٹھانا منع ہے۔ جب تک مکمل شفاء یابی نہ ہوجائے اس سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 3 استعمال کریں۔

ماں بیٹی کے مسائل

میری والدہ کی عمر 50 سال ہے وہ ایک سٹور میں کام کرتی ہیں۔ انہیں 5 سال سے یہ بیماری ہے کہ جب وہ تھوڑا سا کام کرتی ہیں۔ چھینک آتی ہے یا کھانسی آتی ہے تو پیشاب نکل جاتا ہے۔ یہاں تک کہ نماز میں رکوع کی حالت میں بھی پیشاب نکل جاتا ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری شادی ایک سال پہلے ہوئی تھی شادی کے چھ ماہ بعد میرے شوہر ایک حادثہ میں چل بسے اب مسئلہ یہ ہے کہ میرے جسم سے غلیظ قسم کی بدبودار رطوبت نکلتی ہے۔ جلن بھی بہت ہوتی ہے لیکوریا نہیں ہے۔ شادی کے بعد سے ہی یہ بیماری پیدا ہوگئی ہے۔ رحم سے لے کر پیشاب تک جلن ہوتی ہے۔ **(ر۔د۔ یو ایس اے)**

مشورہ: اپنی والدہ کو ٹھنڈی مراد اور جوہر شفاء مدینہ حسب ہدایت استعمال کروائیں۔ سرد چیزوں سے دودھ' چاول کولڈ ڈرنک وغیرہ سے پرہیز کروائیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ آپ صبح جو کا دلیہ دودھ میں پکا کر کھائیں۔ دوپہر رات کو کسی بھی قسم کا کدو' لوکی' مولی' شلجم' گاجر پکا کر چمچے سے کھائیں۔ مرچ' گرم مصالحہ کھٹائی سے پرہیز کریں۔ گرما' سردا' کیلا' ناشپاتی' تربوز' چیکو' بڑا انگور' تازہ انجیر کھاسکتی ہیں۔ پوشیدہ کورس کچھ عرصہ استعمال کریں۔ گندم کی روٹی' ڈبل روٹی' دودھ عمدہ تازہ مکھن کھائیں۔ خون میں کولیسٹرول ہو تو گھی' مکھن سے پرہیز لازم ہے۔ اصلی عرق گلاب دن میں دو تین بار پئیں بشرطیکہ بلڈ پریشر کم نہ ہو۔ غذا نمبر 3 استعمال کریں۔

گرمی دانے

میرے چہرے پر دانے نکلتے ہیں' پہلے جلد کے اندر ہوتے ہیں پھر منہ باہر نکالتے ہیں پھر کچھ دنوں کے بعد یعنی پانچ چھ روز بعد منہ سوکھ جاتا ہے تو میں دانے کا سوکھا ہوا حصہ نکال دیتی ہوں تو وہاں سوراخ ہوجاتا ہے۔ اس طرح سے چہرے پر سوراخ بھی ہیں۔ میرے چہرے پر گرمی دانے بھی نکلتے ہیں۔ خصوصاً پیشانی پوری دانوں سے بھر جاتی ہے۔ کھانا زیادہ کھالوں تو ہضم نہیں ہوتا' ایسا لگتا ہے جیسے گلے میں ہی رکھا ہوا ہے جبکہ کھانا بھوک رکھ کر کھاتی ہو۔ **(حمیرا' خانیوال)**

شربت خون صفاء اور ٹھنڈی مراد صبح وشام حسب ہدایت استعمال کریں۔ سونف کا عرق ایک کپ غذا کے بعد پئیں۔ صبح و شام واک کریں۔ گوشت' انڈا' مرغ' آم' مرچ مصالحوں سے پرہیز کریں۔ دو ہفتوں کے بعد دوبارہ لکھیں۔ دانوں کو ہاتھ نہ لگائیں۔ حسن و جمال کریم استعمال کریں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

کھانا ہضم نہیں ہوتا

میں 70 سال کا ہوں جو بھی کھاتا ہوں گیس بن جاتی ہے' دانت جواب دے چکے ہیں' دو چار ڈاڑھیں رہ گئی ہیں۔ گوشت چبا نہیں سکتا چوس کر پھینک دیتا ہوں۔ بلڈ پریشر بہت ہو جاتا ہے۔ چکر بھی آتے ہیں' قبض نہیں ہے بلکہ اجابت وقت بے وقت ہو جاتی ہے۔ صبح و شام چہل قدمی کرتا ہوں۔ **(و۔ش۔ جدہ)**

مشورہ: جتنی جلدی ہو سکے دانت لگوا لیں جو دو ڈاڑھیں رہ گئی ہیں ان کے ہوتے ہوئے دانت لگ سکتے ہیں۔ ان کے گرنے کے انتظار میں نہ رہیں اور نہ انہیں زبردستی نکالنے کی کوشش کریں۔ غذا نرم کھائیں' بکرے یا دیسی مرغ کا عمدہ شوربا تیار کروائیں اور گوشت کو قیمہ بنا کر اچھی طرح پکا کر اس میں شامل کریں۔ اس میں روٹی کو اچھی طرح نرم کر کے کھائیں۔ غذا کے بعد دوپہر کو ہاضم خاص ترکیب کے مطابق پانی سے پھانکیں انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔ عمدہ قسم کے میٹھے دیسی آم' خوبانی' کالی چیری حسب ہضم کھائیں۔ دودھ اور چاول سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 3 استعمال کریں۔

پھلبہری کا علاج ہے تو بتائیں؟

میری عمر 22 سال ہے' میرے جسم پر سفید نشان ہے' یہ پہلے پیٹ پر تھا' اس دوران میں نے کوئی دوائی نہیں لی۔ پھر کچھ عرصہ بعد یہ نشان پاؤں پر آ گیا۔ میں نے ڈاکٹر وغیرہ سے دوا لی انہوں نے اس نشان کو پھلبہری تجویز کیا ان کی دوائی بھی کھانے سے ٹھیک نہیں ہوئی۔ اب میرے ہاتھ اور گردن پر بھی سفید نشان آ گئے ہیں۔ کوئی دوائی اور پرہیز بتا دیں۔ میری بہن اور ابو کی بہن کو بھی یہ بیماری ہے۔ کیا وہ بھی یہ دوا کھا سکتے ہیں۔ کیا برص اور پھلبہری ایک ہی بیماری ہیں۔ **(ساجدہ شفیق' گوجرانوالہ)**

مشورہ: برص کو پھلبہری بھی کہتے ہیں' نیم حکیموں' عطائیوں سے دور رہیں۔ خط و کتاب سے یا دور سے مشورہ مناسب نہیں۔ ہو سکے تو "عبقری" کے دفتر سے ٹائم لے کر چیک کروائیں تو زیادہ مناسب ہے۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

معدے میں جلن

کھانا کھانے کے بعد معدے میں سخت جلن ہوتی ہے اگر گرم چیزیں کھا لوں تو رات کو بدخوابی ہوتی ہے۔ گیس کی شکایت بھی ہے اور قبض بھی ہے۔ قبض کیلئے باقاعدہ اسپغول استعمال کرتا ہوں۔ **(شکور شاہ' ملتان)**

مشورہ: دودھ نہ پئیں' ٹھنڈی سبزیاں پکا کر روٹی سے کھائیں۔ صبح نہار منہ اسپغول کی بھوسی پانی میں حل کر کے شربت بنفشہ ملا کر پئیں۔ ہاضم خاص استعمال کریں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

کالا رنگ

مجھے پیشاب میں سخت جلن ہے' پیشاب سخت پیلے رنگ کا آتا ہے' ہاتھ پاؤں ہر وقت جلتے رہتے ہیں' رنگ کالا ہو گیا ہے' ہر وقت گرمی کا احساس رہتا ہے' یہاں کوئی دیسی دوا نہیں ملتی ایلوپیتھک دوا سے اور گرمی ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ **(بختاور ارشد' بحرین)**

مشورہ: صبح کا ناشتہ تربوز سے کریں یعنی ناشتہ کے طور پر تربوز کھائیں۔ غذا میں صرف لوکی کا سالن بغیر مرچ گرم مسالے کے بنا کر چپاتی سے کھائیں۔ سلاد کے طور پر کھیرا بھی کھائیں۔ غذا کے بعد دونوں وقت گرما یا سردا یا بڑا سفید انگور بیج نکال کر کھائیں' اگر اصلی عرق گلاب دستیاب ہو تو آدھی پیالی عرق گلاب ایک گلاس پانی میں تھوڑی سی چینی سے میٹھا کر کے پی لیں دو بار کافی ہے۔ گاجریں پانی میں ابال کر بطور ناشتہ کھا سکتی ہیں۔ اگر گاجر کا مربہ مل جائے تو پانی سے دھو کر ناشتہ کے طور پر صرف یہی کھا لیا کریں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

کدو' گھیا توری' ٹینڈے' جو کا دلیہ' گندم کا دلیہ' سا گودانہ' کھچڑی' بغیر چھنے آٹے کی روٹی' کھیرے' کھیرے کا سالن' مونگ کی پتلی دال' بغیر چھنے آٹے کی سادہ روٹی' بکری کا گوشت شوربے والا' دیسی مرغی کا گوشت شوربے والا' خرفہ کا ساگ' دہی میٹھا' براؤن بریڈ' سلاد' امرود' سنگترے' انار' تربوز' گرما سردا' خربوزہ' حلوہ کدو' پپیتہ' کیلا' چھلکا اسپغول' مربہ آملہ' مربہ ہریڑ' مربہ گاجر' پیٹھے کا حلوہ' خمیرہ گاؤزبان' عرق گاؤزبان' عرق سونف' عرق پودینہ' دودھ سوڈا' آڑو' انگور' ماء العسل (شہد میں پانی ملا ہوا) شکنجبین' نمک' میٹھا' خرفہ کا ساگ' بکری کا دودھ۔

غذا نمبر 2

چھوٹا گوشت' سادہ روٹی' دیسی مرغی کا گوشت' سبزیاں ہر قسم کی' دیسی انڈے' آملیٹ' پرندوں کا گوشت' ہریسہ' نہاری' پائے' دال مونگ' دیسی گھی کی چوری' دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں' کھجور تازہ' چھوہارے' روغن زیتون' انجیر' شہد' چنے بھنے' کباب' پیاز کی سلاد' ناریل' منقی' روغن زیتون کا پراٹھا' بادام' پستہ' چلغوزہ' کاجو' مچھلی' گاجر کا حلوہ' پیٹھے کا حلوہ' دال کا حلوہ' لونگ کا قہوہ' کلونجی' خوبانی خشک' مربہ تمام قسم' جو کا ستو' اونٹ کا گوشت' کشمش' انگور' آم' گلقند دودھ میں ملا ہوا۔

غذا نمبر 3

جو کا دلیہ' گندم کا دلیہ' ساگودانہ' کھچڑی' ماء العسل (شہد میں پانی ملا ہوا) کیلے کا ملک شیک' گاجر کا جوس' رس ہمراہ چائے' ڈبل روٹی' بند' براؤن بریڈ' کیلے کا ملک شیک' گاجر کا جوس' گنے کا تازہ رس' ابلا ہوا پانی' ابلے ہوئے چاول' نمکین دلیہ' دیسی مرغی کی یخنی' انار' انگور' مسمی' میٹھا' لیچی' امرود' کھیرا' اچھا چھ' کدو' ناریل کا پانی۔

شوگر کے مریضوں کیلئے

گھیا توری' گھیا کدو' ٹینڈے' چھوٹا گوشت' کریلے' دال مونگ' دیسی مرغی کا گوشت' پرندوں کا گوشت' بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی' جو کا دلیہ' ساگودانہ' ہریسہ' کھچڑی' عرق سونف' عرق پودینہ' انجیر تھوڑی مقدار میں' ڈبل روٹی سادہ براؤن بریڈ' رس' میتھی' خرفہ کا ساگ' پائے' نہاری' آملیٹ' پشاوری قہوہ' کلونجی' خوبانی خشک تھوڑی مقدار میں' ڈرائی فروٹ' زیتون کا پھل' پھیکا دودھ' چنے بھنے' روغن زیتون' دیسی انڈے' بکی زردی' چھوہارے' مغز

آپ کے بال بھی خوبصورت ہو سکتے ہیں

یاسمین مقبول، لاہور

ہمارے کہنے کا یہ مقصد نہیں کہ سر میں تیل نہ لگایا جائے بلکہ تیل ضرور لگائیں کیونکہ یہ بھی بالوں کیلئے ضروری ہے لیکن سر میں تیل کا مساج کرنے کے بعد تولیہ پانی میں بھگونے کے بعد اچھی طرح نچوڑ کر سر پر لپیٹ لیں تا کہ بال گرد سے ممکنہ حد تک محفوظ رہ سکیں

جس طرح انسان کیلئے اچھی شکل وصورت اور رنگ وروپ ضروری ہے بالکل اسی طرح خوبصورت اور گھنے بال بھی کسی کا سرمایہ ہو سکتے ہیں خصوصاً خواتین کو تو اپنے بالوں سے بے پناہ پیار ہوتا ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ خواتین اپنے بالوں کی صحت وتندرستی اور خوبصورتی کیلئے ہزار ہا جتن کرتی ہیں اور نہ جانے کتنے ہی ٹوٹکے اور نسخے استعمال کرتی ہیں جن میں سے کچھ کارآمد ثابت ہوتے ہیں اور کچھ نہیں کیونکہ انہیں تو یہ علم ہی نہیں ہوتا کہ مختلف نوعیت کے کیمیکلز اور ہیئر ڈائی جو کہ شیمپو اور بال دھونے کی دیگر اشیاء میں شامل ہوتے ہیں کیا قیامت ڈھا رہے ہوتے ہیں۔ بالوں کو صحتمند اور خوبصورت بنانے کے چکر میں بہت ساری خواتین نقصان اٹھاتی ہیں جن کے بال بے رونق اور چمک دمک سے عاری ہوتے ہیں۔

بازار میں دستیاب مختلف قسم کے شیمپو استعمال کرنے کے بعد جب ہیئر ڈرائر سے بالوں کو خشک کیا جاتا ہے تو ان میں وقتی طور پر چمک ضرور پیدا ہو جاتی ہے اور وہ کچھ دیر کو بہت بھلے معلوم ہوتے ہیں لیکن وقت کے ساتھ ہی یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ ان اشیاء کا استعمال بالوں کو وقتی فائدہ اور طویل المدتی نقصان پہنچا رہا ہے۔ اب چونکہ بڑے اور معروف اداروں کے شیمپوز اور کنڈیشنر قدرے مہنگے پڑتے ہیں لہٰذا ان سے اجتناب کیا جاتا ہے اور یہ سوچے سمجھے بغیر کہ آگے چل کر ان شیمپوز کی وجہ سے بال جھڑ سکتے ہیں' سر میں خشکی پیدا ہو سکتی ہے بلکہ بہت سارے مسائل جنم لیتے ہیں۔ بالوں کی صحتمندی کیلئے اچھی جسمانی صحت بھی انتہائی ضروری ہے جو صرف متوازن غذا سے ہی ممکن ہے۔ اس کے ساتھ ہی بالوں کی مناسب صفائی ستھرائی بھی انہیں چمکدار اور خوبصورت بناتی ہے بلکہ یہ بات اپنے ذہن کے کسی گوشے میں بٹھا لیں کہ بالوں کی رونق کیلئے ان کا صاف ہونا انتہائی ضروری ہے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بالوں میں تیل چپڑ لیا جائے تو اس طرح انہیں موسم کی سختی سے محفوظ کیا جا سکتا ہے لیکن یہ تاثر بھی یکسر غلط ہے کیونکہ آپ کے بالوں میں ہر وقت تیل لگا رہنے سے ان پر گرد اور دھول مٹی جم جاتی ہے جس سے بال بھدے محسوس ہونے لگتے ہیں جبکہ گرد اور سر کی جلد کے مردہ خلیات کے یکجا ہونے سے خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔

ہمارے کہنے کا یہ مقصد نہیں کہ سر میں تیل نہ لگایا جائے بلکہ تیل ضرور لگائیں کیونکہ یہ بھی بالوں کیلئے ضروری ہے لیکن سر میں تیل کا مساج کرنے کے بعد تولیہ پانی میں بھگونے کے بعد اچھی طرح نچوڑ کر سر پر لپیٹ لیں تا کہ بال گرد سے ممکنہ حد تک محفوظ رہ سکیں اور تیل بھی جلد کے مسامات میں اچھی طرح جذب ہو جائے اگر دن کے اوقات میں مصروفیت کی وجہ سے ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو رات کو سوتے وقت سر پر تیل کا مساج کرنے کے بعد صبح اٹھ کر بالوں کو کسی معیاری صابن یا شیمپو سے دھولیں۔ بالوں پر برش کرنے سے خشکی کے ذرات اور کمزور بال جھڑ جاتے ہیں جبکہ دوران خون میں بھی اضافہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے بالوں کی جڑوں کو تقویت ملتی ہے۔ صفائی کے ساتھ ساتھ انہیں قدرتی اشیاء سے بھی فائدہ پہنچائیں کیونکہ قدرتی اشیاء بے ضرر ہوتی ہیں۔

بالوں کی حفاظت کیلئے ان مشوروں کو نظر انداز نہ کریں

☆ بادام کا تیل اور گھیگوار برابر مقدار میں لے کر اس میں وٹامن سی کا کیپسول گھول کر ملالیں اور اس آمیزے سے بالوں میں ہلکے ہلکے مساج کریں اور پھر چار گھنٹے تک لگا رہنے دیں اب بالوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں۔

☆ ایلوویرا کاٹ کر پیس لیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر چھان لیں اب اسے کسی تیل میں ملا کر بالوں میں لگائیں اور ایک گھنٹے بعد بال دھولیں۔ ☆ آدھا پاؤ ثابت دھنیا' آدھا پاؤ دانہ میتھی' آدھا پاؤ سونف اور پچاس گرام کھوپرا لے کر اچھی طرح پیس لیں اور آدھا کلو سرسوں کے تیل میں ملا کر اسے تین گھنٹے تک ہلکی آنچ پر پکائیں اور چھان کر تیل ٹھنڈا کرلیں۔ اس تیل کا ہفتے میں ایک بار مساج بالوں میں انتہائی مفید ثابت ہوگا۔ ☆ مہندی کے پتے پیس کر دو کھانے کے چمچ جتنی مقدار میں لیں اور ذرا سا دہی' ایک عدد انڈا اور لیموں کے چند قطرے اس میں ملا کر بالوں میں آدھے گھنٹے تک لگانے کے بعد اچھی طرح دھولیں۔

☆ دانہ میتھی پچاس گرام لے کر پانی میں بھگو دیں جب دو سے تین دن میں کونپلیں پھوٹنے لگیں تو اسے پیس لیں اور ایک پاؤ دہی میں تین کھانے کے چمچ میتھی کا آمیزہ شامل کر کے آدھا گھنٹے بالوں میں لگانے کے بعد سر دھولیں۔

☆ بادام اور دھنیے کا تیل برابر مقدار میں لے کر بالوں میں لگائیں اور 15 منٹ مساج کریں اور پھر چند قطرے زیتون کا تیل شامل کر کے مزید دس منٹ تک مساج کرنے کے بعد یونہی چھوڑ دیں اور دو گھنٹے کے بعد بال دھولیں۔ ☆ آدھا کلو چھلکوں والی ماش کی دال کو پانی میں بھگونے کے بعد سکھا لیں۔ اب اس میں بیری کے پتے ہم وزن ملا کر پیس لیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ اس آمیزے کو تیل میں ملا کر بالوں میں لگائیں اور دس منٹ تک مساج کریں دو گھنٹے کے بعد بال دھولیں۔

اگر آپ نے مختلف طریقے استعمال کر کے اپنے بالوں کو بہت سارے مسائل سے دوچار کر دیا ہے۔ اگر آپ نے مختلف کیمیکل استعمال کر کے بالوں کو سیدھا کروایا ہے جس کے منفی اثرات کی وجہ سے آپ کے بال گرنا شروع ہوگئے۔ اب آپ کیلئے بہترین مشورہ یہ ہے کہ کسی ایک طریقہ علاج پر کاربند رہ کر اسے کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ آدھا کپ نیم گرم بادام کا تیل اور آدھا کپ شہد یکجا کر کے کھوپڑی پر اس کا مساج کریں اور گرم پانی میں بھگویا ہوا تولیہ نچوڑ کر اسے سر کے گرد لپیٹ لیں۔ یہ عمل تسلسل کے ساتھ دو مرتبہ کیا جائے اس طرح گرم پانی کی بھاپ سے تیل آپ کے سر میں جذب ہو جائے گا۔ آدھے گھنٹے کے بعد شیمپو کر کے بالوں کو دھوئیں تو آپ کو خود بخود احساس ہوگا کہ نہ صرف ان میں نرمی پیدا ہوئی ہے بلکہ وہ آسانی سے سلجھائے بھی جا سکتے ہیں۔ بہتر نتائج کیلئے یہ طریقہ ہفتے میں کم از کم تین مرتبہ اختیار کریں۔ بالوں میں آپ مہندی ضرور لگائیں مگر بال دھونے کے بعد تیل لگانا نہ بھولیں جس سے آپ کے بال خشک نہیں ہونگے۔

خراب دانتوں کا علاج

خشک آملہ کا سفوف تیار کر کے باریک کپڑے میں چھان لیں۔ اس سفوف کو انگلی یا برش کی مدد سے دانتوں اور مسوڑھوں پر اچھی طرح سے ملیں۔ روزانہ یہ عمل کرنے سے دانتوں سے خون آنا بند ہو جائے گا۔ دانتوں کا میل صاف ہو جائے گا اور اگر دانت ہل رہے ہوں گے تو وہ جم جائیں گے اور مضبوط ہو جائیں گے۔ (نسیم حیات' کراچی)

7 اذانیں پڑھیں ہر پریشانی سے نجات پائیں

ذکیہ اقتدار بہاولنگر

جانے کیسے کرب سے اذانیں دے رہی تھی اتنا جانتی ہوں' آنسو میرے سکارف کو بھگو رہے تھے۔ایک دم شور رک گیا جو غلط الفاظ اور گالیوں پر مشتمل تھا۔کنڈیکٹر اور ڈرائیور آستین اتار کے کف کے بٹن بند کرنے لگے۔مسافر یہ کہہ کر خاموش ہو گیا

جب سے راقمہ نے عبقری میں سات اذانوں والا عمل پڑھا راقمہ نے اسی وقت سے عمل شروع کر دیا۔ایسا لاجواب عمل ہے چھوڑنے کو دل ہی نہیں چاہتا۔ مجھے طویل سفر درکار رہتا۔ عموماً راقمہ کی بیٹی ہی ساتھ ہوتی ہے۔تمام سفری دعائیں پڑھیں۔سورۂ یٰسین بھی پڑھی لیکن اذانیں نہ دے سکی بھول گئی' کوچ میں میں اور بیٹی مقررہ سیٹ پر بیٹھ گئے۔دو گھنٹے بعد کوچ میں بے حد شور ہوا۔ایک مسافر اور کنڈیکٹر کا جھگڑا ہو رہا تھا۔مسافر نے ٹکٹ کی رقم دی تھی اور کنڈیکٹر کسی طرح بھی کم رقم پر راضی نہیں ہو رہا تھا۔دونوں فریق آستین چڑھا کر مار کٹائی سے بڑھ کر قتل کی دھمکیاں دینے لگے جب یہ کیفیت دیکھی تو بیٹی سے کہا کہ سورۂ قریش پڑھ کر دم کرو' اللہ ابلیس کی چال کو فیل کر دے' بیٹی نے جواباً بتایا امی میں تو پہلے ہی سورۂ قریش پڑھ کے کوچ پر دم کر رہی ہوں۔راقمہ نے اسی وقت سمتوں کا تصور کیا اور اذانیں دینی شروع کیں۔ مسلسل دے رہی تھی۔کچھ افراد کلمہ اور لاحول پوری پڑھ رہے تھے۔جانے کیسے کرب سے اذانیں دے رہی تھی اتنا جانتی ہوں' آنسو میرے سکارف کو بھگو رہے تھے۔ایک دم شور رک گیا جو غلط الفاظ اور گالیوں پر مشتمل تھا۔کنڈیکٹر اور ڈرائیور آستین اتار کے کف کے بٹن بند کرنے لگے۔مسافر یہ کہہ کر خاموش ہو گیا کہ جب مقررہ جگہ پر کوچ رکے گی تو پھر تجھے پتہ چلے گا تیری لاش ہی گھر والے لیں گے۔ابلیس نے اپنی شکست دیکھی تو اسی وقت کھسک گیا جس جگہ پر مسافر نے اترنا تھا۔اللہ نے گہری نیند سلا دیا۔مقررہ جگہ پر کوچ رکی لیکن مسافر کو آواز دی وہ نہ آیا۔کوچ فوراً روانہ ہو گئی۔اگلے شہر پر کوچ رکی مسافر اتر رہے تھے۔اس شخص کی آنکھ کھلی جب اس نے دیکھا کہ وہ بہت آگے اتر رہا تھا۔ بڑبڑاتا ہوا اترا۔کنڈیکٹر نئی سواریوں کو لے رہا تھا۔ یوں اللہ نے ان اذانوں اور سورۂ قریش پڑھنے کی بدولت اس آفت سے نجات عطا کی۔

قیام کے بعد واپسی کا سفر تھا۔غالباً 8 گھنٹے کا سفر ہوتا ہے۔ آج بہت دھیان سے سفر کی نیت سے اذانیں دیں پھر اپنی مقررہ سیٹ پر آکے بیٹھ گئے۔کنڈیکٹر مسافروں سے رقم لے رہا تھا پھر ایک مسافر رقم کم دے رہا تھا اب میری حیرت کی انتہا تھی کہ ایک کنڈیکٹر مسافر سے پوری رقم کا تقاضا کر رہا تھا لیکن اس کی گفتگو میں ایسی مٹھاس اور شفقت تھی اپنی پوری زندگی میں ایسی شفقت اور مٹھاس کنڈیکٹر کی میں نے نہیں دیکھی یہ سات اذانوں کا عمل تھا جو دوسروں پر اس قدر اثر انداز ہو رہا ہے۔کوچ روانہ ہو گئی۔حسب عادت راقمہ اور بیٹی گہری نیند سو چکے تھے۔سفر میں وقت کا بہترین مصرف نیند پوری کرنا' ساری تھکن کوچ کے سپرد کر کے اپنی منزل پہ اتر جاتی ہوں۔سفر میں مطالعہ نہیں ہو سکتا۔نہ لکھا جاتا ہے اپنی منزل پر پہنچ کر چاق و چوبند پھرتی سے پھر اپنے کاموں میں مصروف ہو جاتی ہوں۔یوں گہری نیند سوئی ہوئی تھی کہ ایکدم کوچ بالکل ایک حصہ لگتا تھا کہ کسی کھائی میں چلا گیا۔آنکھ کھل گئی' استغفار اور کلمہ پڑھا' دھند بہت زیادہ تھی' ڈرائیور کو راستہ نظر نہیں آ رہا تھا۔یوں کھائی میں ایک ٹائر چلا گیا' کسی انجانی قوت نے اس کھائی میں گرنے سے بچا لیا۔میرا عقیدہ ہے سات اذانوں کے عمل نے حادثہ سے محفوظ رکھا۔

72 مرتبہ سورۃ انفطار پڑھنے کا عمل

جنوری میں یہ عمل دیا گیا تھا۔اللہ ان خاتون کو جزاء دے بہت تیر بہدف عمل ہے۔بیٹی کو یونیورسٹی دوسرے شہر بھیجنا تھا' کبھی اس کو اکیلے نہیں بھیجا تھا لیکن مسئلہ تھا کہ کوئی ساتھ جانے والا نہیں تھا' راقمہ نے وضو کیا اس عمل کو غور سے پڑھا بس اسی طریقہ سے کیا۔سورۃ انفطار پڑھنے کے دوران کیفیت کچھ یوں تھی کہ زار و قطار رو رہی تھی کہتی جاتی تھی میرے رب میرا ایمان تجھ پر ہے' اے قرآن کو ہمارے پاس بھیجنے والے' اے میرے معبود قرآن کی حفاظت فرمانے والے تیری گنہگار بندی تجھ سے التجا کرتی ہے۔میری بچی کی حفاظت کرنا ہر نگاہ بد سے محفوظ رکھنا' اس کو اپنی رحمت کے حصار میں رکھنا۔طویل دعائیں مانگیں' بیٹی حجاب لیے میرا انتظار کر رہی تھی' ہم دونوں سامان لیے بس سٹینڈ کی طرف روانہ تھے۔رکشہ سے اترے تو کوچ آ چکی تھی' ٹکٹ لینے کیلئے گئی ٹکٹ لیا' پھر بیٹی کو کوچ میں بٹھایا۔ڈرائیور سے تاکید کی بچی کے ساتھ کسی لیڈیز کو بٹھانا' ڈرائیور کا لہجہ کافی مؤدبانہ تھا '' آنٹی آپ فکر نہ کریں ہم خیال رکھیں (باقی صفحہ نمبر 17 پر)

قیمت ضروری

مولانا وحیدالدین خان

دونوں دنیاؤں میں آدمی کسی چیز کو اسی وقت پا سکتا ہے جب کہ وہ حسب اصول اس کی پوری قیمت ادا کرے

ایئر پورٹ پر خود کار اسکیل (ترازو) رکھا ہوا تھا اس میں ایک روپیہ ڈالنے کے بعد ایک ٹکٹ نکلتا تھا جس پر آدمی کا وزن چھپا ہوا ہوتا تھا۔

ایک بچہ اسکیل کے تختہ پر کھڑا ہو گیا۔اس کے ہاتھ میں ایک روپیہ کا سکہ تھا اس نے یہ سکہ اسکیل کے مخصوص خانہ میں ڈالا۔اس کے بعد کھٹ کھٹ کی آواز ہوئی اور پھر ایک چھپا ہوا کارڈ سامنے آ گیا اس پر بچہ کا وزن واضح حرفوں میں لکھا ہوا تھا۔

بچہ کو یہ چیز ایک کھیل سی معلوم ہوئی۔اس نے اپنے والدین سے مزید سکے مانگے۔وہ اس فعل کو بار بار دہراتا رہا۔ہر بار جب وہ اپنا سکہ مشین میں ڈالتا تو چند سکنڈ کے بعد ایک خوب صورت کارڈ باہر آ جاتا۔آخر والدین کے سب سکے ختم ہو گئے۔اب ان کے پاس روپیہ کے بجائے پچاس پیسہ کا سکہ تھا۔بچہ نے پچاس پیسہ کا سکہ لے کر اس کو مشین میں ڈالا۔اس کے بعد مشین نے کھٹ کھٹ کیا آواز تو سنائی دی مگر حسب سابق وزن کا کارڈ باہر نہیں آیا۔مشین کی طرف سے رسپانس نہ ملنے پر بچہ رونے لگا۔

کم عمر بچہ اس واقعہ کی توجیہہ نہ کر سکا۔مگر حقیقت یہ ہے کہ معاملہ رونے کا نہیں بلکہ سبق لینے کا تھا۔مشین نے اپنی خاموش زبان میں ایک ایسا سبق دیا جو بچے کے لیے اور اس کے سرپرستوں کے لیے عظیم اہمیت رکھتا تھا۔یہ سبق کہ یہاں ہر چیز کی ایک قیمت ہے۔اگر تم نے وہ قیمت ادا نہیں کی تو تم کو مطلوبہ چیز بھی نہیں ملے گی' حتیٰ کہ اس وقت بھی نہیں جب کہ تم نے اصل سے کم قیمت ادا کی ہو۔

یہی قانون موجودہ دنیا کے لیے ہے اور یہی قانون آخرت کے لیے بھی۔دونوں دنیاؤں میں آدمی کسی چیز کو اسی وقت پا سکتا ہے جب کہ وہ حسب اصول اس کی پوری قیمت ادا کرے۔جو شخص قیمت ادا کرنے پر راضی نہ ہو' اس کو یہ امید بھی نہیں کرنا چاہیے کہ اس کی مطلوبہ چیز اس کے حصہ میں آ سکے گی۔

قیمت کا قانون ایک اٹل قانون ہے۔نہ کسی کی خوش گمانیاں اس قانون کو بدل سکتیں اور نہ احتجاج اور شکایت کے ذریعہ اس کو ختم کیا جا سکتا ہے۔

لبنیٰ خیال، کراچی

ازدواجی زندگی اور خوشگوار گفتگو

طبی سائنسدانوں نے جن باتوں کی طرف اشارہ کیا ہے اگرچہ اس کا شکار مغربی معاشرہ زیادہ ہے تاہم پاکستان میں بھی ایسے لوگوں کی کمی نہیں جن کے نزدیک بیوی ''ملازمہ'' اور بزرگ صرف ''گھر کی دیکھ بھال'' کرنے والوں سے زیادہ اہمیت کے حامل نہیں

پطرس بخاری اپنے ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ ''دوستی پرانی ہوجائے تو خاموشی بھی مزہ دینے لگتی ہے'' بہت سے شادی شدہ جوڑے خصوصاً مرد کہتے ہیں کہ ''بیگم پرانی ہونے لگے تو اس سے بات کرنے سے بہتر ہے کہ خاموشی اختیار کرلی جائے کیونکہ جب بات کرنے کو دل ہی نہ چاہے تو کیا بات کی جائے اور باتیں بھی کریں تو کیا کریں کہ سب باتیں تو بہت پہلے ہی کرچکے ہوتے ہیں۔

اگر آپ بھی یہی خیالات رکھتے ہیں تو پھر اپنے رویوں میں تبدیلی لائیں اور جان لیں کہ شریک زندگی سے گفتگو کرنا وقت کا زیاں نہیں بلکہ طبی لحاظ سے بھی بہت مفید ہے۔ کیا کہا...... میاں بیوی کی گفتگو کا طب سے کیا تعلق؟ ارے بھئی حیران نہ ہوں، ہم جو کہہ رہے ہیں بقائمی ہوش وحواس کہہ رہے ہیں اور اس میں لفظوں کا کوئی ہیر پھیر نہیں بلکہ جو بھی ہے سچ ہے بلکہ سو فیصد سچ اور یہ سچ خیال پر مبنی نہیں ہے بلکہ طبی سائنسدانوں نے اسے عقل کی کسوٹی اور عمل کے میزان پر تولا ہے اور پھر کہا ہے کہ ''شریک زندگی سے اچھی گفتگو انسان کے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کو کم کرتی ہے جو لوگ اپنی زندگی کے آخری سالوں میں اپنے رفیق زندگی سے بچھڑ جاتے ہیں وہ جذباتی گھٹن کا شکار ہوکر عارضہ قلب میں ایسے دوسرے لوگوں کے مقابلے میں زیادہ مبتلا ہوجاتے ہیں کہ جن کے رفیق زندگی زندہ اوران کے پاس ہوتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ شادی کے ابتدائی دنوں میں شوہر بولتے ہیں اور بیگمات صرف سنتی ہیں اور اس کے بعد بقایا ساری زندگی صرف بیویاں بولتی ہیں اور شوہر چپ چاپ سنتے ہیں لیکن اب جبکہ سائنسدان بھی کہہ رہے ہیں کہ میاں بیوی کے درمیان اچھی گفتگو جذباتی طور پر انسان پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے اور اس کے طبی فوائد بھی ہیں تو میں ان بیگموں کو جن کے شوہروں کو یہ شکوہ ہے کہ ''وہ'' بہت بولتی ہیں انہیں یہی مشورہ دوں گی کہ بھئی اگر شوہر کی صحت عزیز ہے تو اس کو بھی بولنے دیں۔ لیکن ساتھ ساتھ جو بیویاں شوہروں کے حاکمانہ رویے اور حکم چلانے کی عادت کے باعث ان کے سامنے چپ چاپ کھڑی رہنے کی عادی ہیں تو میں ان شوہروں سے بھی یہی کہوں گی کہ اپنے بچوں کی ماں اور گھر کا چین وسکون عزیز ہے تو بیوی پر حکم چلانا چھوڑیں اور اسے خوفزدہ کرکے اپنی مردانگی کو تسلیم کروانے کی عادت بدلیں۔ بیوی سے نرم اور خوشگوار لہجے میں باتیں کریں اور ہلکے پھلکے موضوعات پر بات چیت کرتے رہیں۔ اس طرح بیوی جو بے چاری دن بھر آپ کے خوف میں مبتلا رہ کر ذہنی دباؤ کی مریضہ بن جاتی ہے اس کی بھی حالت سنبھلے گی۔

اگرچہ مغربی ممالک میں زندگی کے تمام شعبوں میں تحقیق کی عادت نے لوگوں کو بہت سے آرام وآسائش بخشے ہیں لیکن جس دلچسپ تحقیق کا تذکرہ میں نے اوپر کیا ہے دیکھا جائے تو اس سے پاکستان کے سماجی ماحول میں رہنے والے شادی شدہ جوڑے بھی فائدہ اٹھاسکتے ہیں۔ بات ہے تو صرف رویے میں تھوڑی سی تبدیلی لانے کی۔

بات یوں ہے کہ کچھ عرصے قبل نیویارک کی اسٹیٹ یونیورسٹی کے طبی ماہرین اس سوال پر سوچنے لگے کہ جب خون کی رفتار میں اتار چڑھاؤ کا تعلق ماحول اور صورتحال سے ہے تو شادی شدہ لوگوں پر یہ کس طرح اثر انداز ہوتی ہے؟ بس اس خیال کے آنے کی دیر تھی کہ کچھ طبی محققین سرجوڑ کر بیٹھے اور آخر کار اس نتیجے پر پہنچے کہ دیکھا جائے کہ شادی شدہ جوڑے جب آپس میں خوشگوار موڈ میں بات چیت کرتے ہیں تو اس کے خون کی گردش پر کیا اثرات پڑتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب اجنبیوں سے بات کی جائے تو خون کی گردش کی کیا صورتحال ہوگی؟ جب یہ نکتے طے پاگئے تو تحقیق کا مرحلہ شروع ہوا۔ سو سے زائد ہر عمر کے شادی شدہ جوڑوں کو رضا کارانہ طور پر اس بات کو جاننے کیلئے منتخب کیا گیا۔ تحقیق کے مختلف مراحل سے گزرنے کے بعد طبی سائنسدانوں نے جو نتائج اخذ کیے وہ ایک امریکی طبی جریدے میں شائع ہوئے جس میں کہا گیا کہ ''جب شادی شدہ جوڑے خوشگوار موڈ میں اپنی ساتھی سے محوگفتگو تھے تو اس دوران ان کا فشارخون کم تھا لیکن جب وہ کسی اجنبی سے بات کررہے تھے تو ان کا فشارخون زیادہ ہورہا تھا۔''

تحقیق یہیں پر ختم نہیں بلکہ اسے اور آگے بڑھایا گیا اور ایسے جوڑے بھی منتخب کیے گئے جن کی شادی شدہ زندگی کئی عشروں پر مشتمل تھی۔ اس کے ساتھ ساتھ ایسے لوگ بھی تلاش کیے گئے جن کے شوہر یا بیوی طویل ازدواجی زندگی کے بعد انہیں تنہا چھوڑ کر ابدی سفر پر چل دیئے تھے۔ ان لوگوں کے مختلف طبی جائزے لینے کے بعد معالجین اس نتیجے پر پہنچے کہ جن کے شوہر یا بیوی طویل ازدواجی زندگی گزارنے کے بعد عمر کے آخری سالوں میں دوسرے کو تنہا چھوڑ کر موت کی آغوش میں سوجاتے ہیں تو ایسے میں تنہائی کا دکھ اور جذباتی گھٹن کے باعث یہ افراد امراض قلب اور بلند فشارخون کے مرض میں زیادہ مبتلا ہوجاتے ہیں۔ سائنسدانوں نے ایسے افراد کے لواحقین کو مشورہ دیا ہے کہ اس طرح کی صورتحال میں وہ اپنے بزرگ کی زیادہ دلجوئی کریں۔ ان سے باتیں کریں اور انہیں اہمیت دیں تاکہ وہ خطرناک امراض کا شکار ہوکر وقت سے پہلے ہی اس دنیا سے رخصت نہ ہوں۔''

طبی سائنسدانوں نے جن باتوں کی طرف اشارہ کیا ہے اگرچہ اس کا شکار مغربی معاشرہ زیادہ ہے تاہم پاکستان میں بھی ایسے لوگوں کی کمی نہیں جن کے نزدیک بیوی ''ملازمہ'' اور بزرگ صرف ''گھر کی دیکھ بھال'' کرنے والوں سے زیادہ اہمیت کے حامل نہیں اب جبکہ مغرب کے طبی سائنسدان بھی ''باہمی گفتگو'' کی افادیت تسلیم کررہے ہیں تو ہمیں دوسروں کو چھوڑیئے خود اپنی صحت ہی کے خاطر رویوں میں تبدیلی لانی چاہیے۔

میاں بیوی گاڑی کے دو پہیے ہیں لیکن گاڑی میں ایک پہیہ ٹریکٹر اور دوسرا رکشہ کا ہو تب بھی بات نہیں بنتی۔ بات اس وقت بنتی ہے اور گاڑی تب ہی درست انداز میں چلتی ہے جب دونوں پہیوں میں توازن اور برابری ہو۔ اس لیے شوہر ہو یا بیوی دونوں کو چاہیے کہ خوشگوار زندگی کیلئے آپس میں خوشگوار تعلقات رکھیں۔ ہنستے بولتے اور ہلکے پھلکے انداز میں گفتگو کرتے ہوئے زندگی کو گزاریں اور گھر میں اگر کوئی بزرگ ہے تو اس کو بھی وقت دیں اور دو چار باتیں کرلیں کہ زندگی کا نام ہی ''دوسروں سے شفقت ومحبت کا برتاؤ'' ہے۔ اگر کبھی میاں بیوی میں ناچاقی بھی ہوجائے تب بھی بات چیت بند نہ کریں کہ اسی سے مسئلے کے حل نکلتے ہیں۔ برصغیر کے مشہور ترقی پسند شاعر سردار جعفری کے ایک شعر کا یہ مصرعہ یاد رکھیں!

''گفتگو ختم نہ ہو بات سے بات چلے''

روزہ، تھکن اور بے خوابی کا قدرتی علاج

ظاہر ہے کہ ہماری قوت مدبرہ بدن سے زہریلے فضلات کو خارج کرنے اور آرام کرنے کیلئے درد اور تناؤ پیدا کر کے ہمیں خبردار کرتی ہے۔ اسپرین، انجلین، سارڈان اور کوڈاپائرین جیسی زہریلی دوائیں استعمال کرنے شروع کر دیتے ہیں

زمانہ قدیم میں روزہ

انسائیکلوپیڈیا آف برٹانیکا کا کہنا ہے کہ اکثر مذاہب کے پاس روزے فرض اور واجب قرار دیئے گئے ہیں۔ چنانچہ زمانہ قدیم میں مصر کے لوگ ہر مہینے میں تین دن روزہ رکھتے تھے، مشہور فلاسفر سقراط جس کا زمانہ 470 سال قبل مسیح ہے جب اسے کسی اہم موضوع پر غور و فکر کرنا ہوتا تو وہ دس دن روزے رکھ لیتا تھا اور بقراط کو اس حیثیت سے اولیت حاصل ہے کہ اس نے روزہ کے طبی فوائد پر سیر حاصل بحث کی ہے لہٰذا اپنی تحقیق کے پیش نظر وہ مریضوں کو روزہ رکھنے کی ہدایت کرتا اور کہا کرتا تھا کہ ہر انسان کے اندر ایک ڈاکٹر ہے اور یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے اندرونی ڈاکٹر کی معاونت کریں تا کہ وہ کماحقہ اپنی ڈیوٹی انجام دے سکے۔

روزے اور ڈاکٹروں کی تحقیق

ڈاکٹروں نے یہ تحقیق کی ہے کہ ایک مہینے کے روزے رکھنے سے بہت سی بیماریاں انسان کے جسم سے خود بخود دور ہو جاتی ہیں۔ روزوں کا جسمانی طور پر بھی فائدہ ہے اور روحانی طور پر بھی۔ کئی بندے وہ بھی ہوتے ہیں کہ جن کے گھر کا غسل خانہ غریب آدمی کے گھر سے بھی زیادہ مہنگا ہوتا ہے پورا سال وہ اپنی مرضی سے کھاتے پیتے ہیں اگر رمضان المبارک کے روزے نہ ہوتے تو ہوسکتا ہے انہیں یہ پتہ ہی نہ چلتا کہ جو غریب آدمی اپنے گھر میں بچوں کے ساتھ بھوکا ہے اس کے ساتھ کیا گزرتی ہے؟ اللہ تعالیٰ نے روزے فرض کر کے ہمارے اوپر احسان کیا۔ انسان جب سارا دن کچھ نہ کھائے کچھ نہ پیے تب خیال آتا ہے کہ جو بھوکا رہتا ہوگا اس کا کیا حال ہوتا ہوگا۔

روزہ، تھکن اور بے خوابی کا قدرتی علاج ہے

مالک الملک نے اس ہری بھری دنیا میں انسان پیدا فرما کر سمندروں، پہاڑوں اور تہ زمین میں چھپی ہوئی دولت کے خزانے اپنے استعمال میں لانے کیلئے دماغ، اعصاب، معدہ، انتڑیوں، گردن، جگر اور رنگارنگ ہارمونز (مفید جوہری رطوبات) سے ہمارے بدن کا خوبصورت ڈھانچہ بنادیا۔ قرآن حکیم میں انسان کو ظالم کے نام سے یاد فرما کر ہمارے سامنے لاتعداد حقیقتیں ظاہر کر دی گئی ہیں۔ سچ پوچھئے تو ہم لوگ صحت اور خوراک کے بارے میں اپنے اوپر بے حد ظلم کر رہے ہیں۔ شاید ہی کوئی خوش نصیب ایسا ہو جو قوانین حفظ صحت کا خیال کرے اور جانچ پڑتال کر کے مناسب غذا کھاتا ہو۔ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ کام کرتے کرتے تھک کر ہمیں نیند آنے لگتی ہے مگر ہم دماغ کو آرام دینے کی جگہ گھنٹوں پڑھائی جاری رکھنے سے باز نہیں آتے۔

ہماری دماغی جھلیوں، عضلات اور رگ پٹھوں میں زہریلے فضلات جمع ہو جانے سے سر درد ہونے لگتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ہماری قوت مدبرہ بدن سے زہریلے فضلات کو خارج کرنے اور آرام کرنے کیلئے درد اور تناؤ پیدا کر کے ہمیں خبردار کرتی ہے۔ اسپرین، انجلین، سارڈان اور کوڈاپائرین جیسی زہریلی دوائیں استعمال کرنے شروع کر دیتے ہیں، عارضی فائدہ حاصل کر کے اصلی مرض کا علاج نہ کرنے سے دل کی کمزوری اور اعصابی امراض حاصل کر لیتے ہیں۔ ہمارا رگ پٹھوں سے بنا ہوا مضبوط معدہ جو سخت سے سخت غذا کو تین گھنٹوں میں پیس کر رکھ دیتا ہے۔ وقت بے وقت کھانے، نشاستہ اور ثقیل غذاؤں کی کثرت یا اپنی ہاضمہ رطوبات کی کمزوری کی وجہ سے کبھی پیٹ درد، اپھارہ یا دست قے کی علامات ظاہر کر کے ہم سے آرام کی درخواست کرتا ہے تو ہم کھانا بند نہیں کرتے اور مستقل خرابی ہضم کے مریض بن جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے سال بعد ایک ماہ کے روزے فرض کر کے ہمیں اپنی صحت درست کرنے اور تازہ دم ہونے کا علاج تجویز فرما دیا ہے۔

مزید تفصیل کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب ''سنت نبویؐ اور جدید سائنس'' ضرور پڑھیں۔

(بقیہ: سات اذانیں پڑھیں، ہر پریشانی سے نجات پائیں)

گے پھر کنڈیکٹر سے بھی تاکید کی۔ اس نے کافی تسلی دی۔ بچی کو اللہ کے سپرد کیا، کوچ سے نیچے اتری۔ مخصوص جگہ سے رکشہ لیکر گھر واپسی کی فکر تھی اسی چکر میں تین طرف سے ٹریفک میں پھنس چکی تھی دو رکشے کچھ اس طرح ٹکرائے اور درمیان میں راقمہ تھی۔ اللہ نے حفاظت فرمائی اور کسی انجانی طاقت نے فرنٹ روڈ کے کنارے لاکھڑا کیا۔ زندگی میں پہلی بار یہ واقعہ بھی دیکھا کہ رکشے والے دوسرے رکشے ڈرائیور کو ناراضگی سے کہہ رہے تھے کہ تمہاری لاپرواہی سے اگر کوئی حادثہ ہو جاتا تو پھر کیا ہوتا۔ پھر وہی رکشہ ڈرائیور اپنے رکشہ کو سڑک پرلے آیا راقمہ سے معذرت کی اور پھر اپنے رکشہ پر گھر چھوڑ گیا۔ شام کو بیٹی کا فون آ گیا امی میں خیریت سے ہوسٹل پہنچ گئی ہوں۔ کنڈیکٹر انکل نے میرا سامان اتار کے رکشہ میں رکھ دیا تھا۔ مجھے راستے میں کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ تمام راستے سورۃ قریش پڑھتی رہی۔

ایک بھائی (پوشیدہ)

اصلاحی کیفیت

جو میوزک کے شوقین ہیں یا تھے کہ سچی توبہ کر کے گانوں کی کیسٹیں ضائع کرنے کی بجائے ان میں درس ریکارڈ کر کے دوسروں میں تقسیم کریں

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم اللہ تعالیٰ آپ پر اپنی رحمتیں اور برکتیں نازل فرمائے اور عبقری رسالے کو دن دگنی رات چگنی ترقی نصیب کرے۔ میری محسن صاحب سے جو عبقری کے دفتر میں موجود ہوتے ہیں ان سے فون پر بات ہوئی تھی کہ میرے گھر میں موجود کچھ کیسٹیں ہیں گانوں والی وہ میں آپ کو ارسال کر دیتا ہوں۔ آپ ان میں حکیم صاحب کا درس ریکارڈ کر کے میری طرف سے یہ کیسٹیں لوگوں میں بانٹ دیجئے گا۔ محسن انصاری صاحب نے حکیم صاحب سے پوچھا تو انہوں نے اس بات کی اجازت دی بلکہ انہوں نے کہا کہ وہ کیسٹ ریکارڈنگ کے بعد دوبارہ مجھے دے دیں گے تا کہ میں خود لوگوں میں بانٹ دوں لیکن میں نے محسن صاحب سے کہا کہ آپ میری طرف سے یہ کیسٹس خود مخلوق خدا میں بانٹ دیجئے میں اپنی طرف سے صدقہ جاریہ کرنا چاہتا ہوں سو میں یہ کیسٹس آپ کو ارسال کر رہا ہوں آپ ان میں درس ریکارڈ کر کے میری طرف سے لوگوں میں بانٹ دیجئے۔

میں ان لوگوں کو بھی دعوت دیتا ہوں جو میوزک کے شوقین ہیں یا تھے کہ سچی توبہ کر کے گانوں کی کیسٹیں ضائع کرنے کی بجائے ان میں درس ریکارڈ کر کے دوسروں میں تقسیم کریں۔ یہ یقیناً ہمارے گناہوں کا کفارہ اور کسی کی زندگی بدلنے کا ذریعہ بن جائے گا۔

فرض نمازوں کے بعد سورتیں پڑھنے کے فضائل

روایات میں آیا ہے جو شخص صبح کی نماز کے بعد سورۂ یٰسین پڑھتا ہو تو اس کے دن بھر کے تمام کام آسان ہو جاتے ہیں اور اس کی جملہ حاجات پوری ہوتی ہیں اور جو کوئی ظہر کی نماز کے بعد سورۃ الفتح پڑھ لے وہ دشمنوں اور حاسدوں کے شر سے محفوظ رہتا ہے اور جو عصر کی نماز کے بعد سورۃ النباء پڑھ لے تو یہ اس کے گناہوں کی تلافی کر دیتی ہے اور جو نماز مغرب کے بعد ہمیشہ سورۃ الواقعہ پڑھتا ہے اس کو کبھی فاقہ اور قحط کی شکایت نہیں ہوگی اور اسی طرح جو عشاء کی نماز کے بعد سورۃ الملک پڑھنے کو معمول بنائے تو اس کو عذاب قبر سے محفوظ کر دیا جاتا ہے۔ (حصن حصین) (علی رضا، اسلام آباد)

عائشہ نبیل، کراچی

اپنی شخصیت کو پسندیدگی کا درجہ دیجئے

خواتین ہوں یا مرد..... اگر اپنی گفتگو سے ان چھوٹی چھوٹی خامیوں کو دور کر لیں تو یقینی طور پر ان کی شخصیت پسندیدگی کا بلند درجہ حاصل کر لے گی اور لوگ ان کی مثالیں دیا کریں گے۔ اگر غور کیا جائے تو زبان ہی آپ کی سب سے بڑی دشمن ہے جو کہ لوگوں سے خوشگوار روابط استوار نہیں ہونے دیتی۔

بزرگوں کا کہنا ہے کہ انسان کی اصلیت اس کی زبان کے نیچے پوشیدہ ہوتی ہے اور یہ بات ہے بھی سچ۔ کیونکہ سیانے کہہ گئے ہیں کہ زبان شیریں ہو تو پھر یہ ملک گیری کا باعث بن جاتی ہے لیکن اگر زبان وبیان میں تلخی ہو تو پھر انسان تنہا ہو کر رہ جاتا ہے جہاں تک بات لڑکیوں یا شادی شدہ خواتین کی ہے تو دیکھا گیا ہے کہ ان کے اکثر مسائل ''زبان'' کے باعث ہی جنم لیتے ہیں۔ مذہب اسلام نے آداب مجلس کیلئے جو احکامات دیئے ہیں ان میں سب سے زیادہ زور زبان کے درست استعمال کی ہی جانب ہے۔

بہت سارے گھرانوں میں یہ معمول ہے کہ بچوں کے سامنے لڑائی جھگڑے کیے جاتے ہیں اور ایک دوسرے سے بدزبانی کھلے عام کی جاتی ہے جسے دیکھ کر بچے یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ دنیا میں اپنی بات منوانے یا خود کو نمایاں رکھنے کا یہی طریقہ ہے جب گھر کے بڑے اس طرز عمل کا مظاہرہ کرنے کے عادی ہوں تو پھر بچوں سے یہ توقع کس طرح کی جاسکتی ہے کہ وہ اپنے معاملات میں مدمقابل سے شیریں زبان استعمال کریں گے۔

کسی خاتون کی عزت میں اس کے گھرداری کے سلیقے اور شیریں زبانی کا بہت بڑا دخل ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ جن کی مائیں اپنی بچیوں کی تربیت اس طریقے سے کرتی ہیں کہ شیریں زبانی اور آداب مجلس کا سلیقہ گھرداری کے ساتھ ساتھ ان کی زندگی کا حصہ بن جاتا ہے تو جب یہ اپنے گھربار کی ہوتی ہیں تو تربیت کے اسی وصف کے باعث وہ بھرے پُرے سسرال میں بھی سب کے دلوں پر راج کرتی ہیں لیکن جو لڑکیاں ماؤں کی تربیت کے اس اصول کو سنجیدگی سے نہیں لیتی ہیں آگے چل کر اس بات کے ان کی زندگیوں میں منفی اثرات پڑتے ہیں اور نتیجتاً زندگی تلخ ہونے لگتی ہے۔

کسی بھی لڑکی کی تربیت ایک اصولی تکون کے گرد گھومتی ہے اور وہ تکون ہے گھرداری، شیریں زبان اور آداب مجلس سے آگہی۔ حسن سلیقہ کے بغیر لڑکی کی تربیت مکمل نہیں ہوتی ہے اور شخصیت کی تعمیر میں اس اہم عنصر کی کمی رہ جائے تو بعض اوقات اچھے بھلے خوش وخرم اور آباد گھرانے بھی بربادی کا شکار ہو کر رہ جاتے ہیں۔ اکثر گھرانوں کی تباہی کے پیچھے حسن سلیقہ کی کمی ہوتی ہے جہاں خواتین اپنے خیالات کو دوسروں پر ٹھونستے ہوئے دوسروں کی تو کیا اپنی بھی مدد نہیں کرپاتی ہیں۔ حسن سلیقہ محض یہ نہیں کہ لڑکیوں کو صفائی ستھرائی، سلائی کڑھائی اور کھانے پکانے کی مکمل تربیت حاصل ہو بلکہ وہ گھر کی مختلف صورتحال میں ڈیمانڈز کو بھی سمجھیں انہیں اچھی طرح علم ہو کہ فلاں جگہ ان کا کیا کردار ہے اور اسے کس طرح مؤثر انداز میں نبھا کر حالات میں بہتری پیدا کی جاسکتی ہے۔

آداب مجلس سے آگہی انسان کے رویوں کی تربیت کرتی ہے لہٰذا جب لوگوں سے ملیں جلیں تو اس وقت اور اس کے بعد اپنی شخصیت کا جائزہ ضرور لیں کہ کیا آپ کا رویہ آداب مجلس کے عین مطابق تھا یا نہیں؟ اگر جواب نہ میں ملے تو پھر ان خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں اور اس بات کا تہیہ کرلیں کہ آئندہ ان منفی رویوں کو نہیں دہرائیں گے۔

بدمزاجی سے بچیں: ہر وقت منہ پھلائے رہنا اچھی بات نہیں۔ کوئی مہمان آئے تو اس سے بات نہ کرنا، گھر میں کسی بڑے نے کچھ کہہ دیا تو سارا دن ناراض رہنا مناسب رویہ نہیں۔ اس سے نہ صرف خود کو تکلیف ہوتی ہے بلکہ دوسروں پر بھی یہ آپ کی شخصیت کا غلط تاثر پیدا کرتی ہے۔ آداب مجلس کا تقاضا ہے کہ جب دوسرے آپ سے ملیں تو ان سے مسکراتے ہوئے ملیں، ان سے باتیں کریں، خیریت دریافت کریں اور ان کی تواضع کریں۔

دل شکنی مت کریں: بعض خواتین کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ ہر چیز میں نقص نکال دیتی ہیں اگر ان کی کوئی بہن، کزن یا سہیلی انہیں اپنی خریدی ہوئی چیز دکھارہی ہو تو کہتی ہے کہ یہ فضول ہے یا..... معمولی ہے۔ یہ بات بظاہر تو چھوٹی سی ہے لیکن اس سے دوسرے کی دل آزاری ہوتی ہے اگر ہم دوسرے کے احساسات کا خیال رکھتے ہوئے ان کی چیزوں کی تعریف کردیں تو اس میں حرج کیا ہے اگر ہم ایک دوسرے کے خلوص اور محبت کی قدر کریں تو اس سے رنج وغم ہلکے ہوجاتے ہیں لہٰذا دوسروں کی دل شکنی سے گریز کریں۔

حسد ورشک کے مابین فرق کو پہچانیں: مردوں کے مقابلے میں خواتین کے اندر حسد ورشک کے جذبات زیادہ ہوتے ہیں۔ کسی دوسرے کی کامیابی پر نیک نیتی اور خلوص دل سے رشک کرنا بہت اچھی بات ہے لیکن اگر اس رشک کے نتیجے میں حسد جنم لے تو پھر اس سے غیبت جنم لے لیتی ہے جو اسلام میں قابل مواخذہ عمل ہے لہٰذا دوسروں کی کامیابیوں اور خوشیوں پر خوش ہوں اور سچے دل سے رشک کریں لیکن خیال رہے کہ اس میں حسد نہ شامل ہونے پائے۔ وسعت قلبی سے کام لے کر رواداری کا سبق سیکھیں اور دوسروں سے حسد کرنے کے بجائے اپنے آپ کو بہتر بنانے کی کوشش کریں کیونکہ حسد آپ کو اندر ہی اندر دیمک کی طرح کھا جاتا ہے۔

طنزیہ گفتگو سے پرہیز کریں: عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ لوگ آپس میں گفتگو کرتے ہوئے طنز کا کوئی پہلو ہاتھ سے نہیں جانے دیتے اور یہ سوچنا گوارا تک نہیں کرتے کہ ان کی باتوں سے سامنے والے کو کس دکھ یا تکلیف سے گزرنا پڑتا ہے۔ طنزیہ گفتگو کے ماہر ایسے ذومعنی فقرے بھی کہہ دیتے ہیں جس کا مطلب کوئی کچھ بھی نکال سکتا ہے اور ایک وقت آتا ہے کہ تعلقات میں دراڑ پڑنا شروع ہوجاتی ہے اور پھر سمجھانے کے باوجود کسی بات کی وضاحت کرنا مشکل ہوجاتا ہے لہٰذا طنزیہ اور ذومعنی باتوں سے پرہیز کریں اور صاف صاف بات کرنے کی عادت ڈال لیں جس سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے۔ دوسروں کی خامیاں اور نقائص پر طنز کرنے کے بجائے اکثر مثبت پہلوؤں کو اجاگر کیا جائے تو اس سے تعلقات میں مضبوطی آتی ہے۔

خودنمائی مت کریں: بہت بری عادت ہے..... اس سے کئی سماجی برائیاں جنم لیتی ہیں جن میں جھوٹ بولنے اور باتوں کو بڑھا چڑھا کر بیان کرنے جیسی عادت بھی شامل ہے۔ بھری محفل میں اپنے گھر کی آسائشوں اور لمبی کار کا تذکرہ ممکن ہے کہ کچھ لوگوں کو مرعوب کردے لیکن بہت سے لوگوں میں احساس کمتری پیدا ہوسکتا ہے۔ مجلس میں بیٹھ کر کسر نفسی سے کام لیں اور یہ نکتہ ذہن میں بٹھالیں کہ جھوٹی شان انسان کو نیچا اور کسر نفسی کی عادت انسان کو بہت بلند بنادیتی ہے۔ مجلس میں بیٹھ کر سرگوشی یا کانا پھوسی سے گریز کریں۔ محفل میں نمایاں ہونے کیلئے بڑھ چڑھ کر باتیں کرنے سے کہیں بہتر ہے کہ اپنے اندر بردباری اور وقار پیدا کریں اس سے دوسروں کے دلوں میں آپ کی عزت بڑھے گی اور آپ کو اچھے لفظوں میں یاد کریں گے۔

خواتین ہوں یا مرد..... اگر اپنی گفتگو سے ان چھوٹی چھوٹی خامیوں کو دور کرلیں تو یقینی طور پر ان کی شخصیت پسندیدگی کا بلند درجہ حاصل کرلے گی اور لوگ ان کی مثالیں دیا کریں گے۔ اگر غور کیا جائے تو زبان ہی آپ کی سب سے بڑی دشمن ہے جو کہ لوگوں سے خوشگوار روابط استوار نہیں ہونے دیتی۔

زیارت رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا انمول وظیفہ

محمد مرتضیٰ، لاہور

میں نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ جو مسلمان بھی کسی مسلمان کو کپڑا پہنا تا ہے تو جب تک اس کے جسم پر اس کپڑے کا ایک ٹکڑا رہے گا اس وقت تک وہ پہنانے والا اللہ کی حفاظت میں رہے گا۔

سورۂ یٰسین میں دس قسم کی عظیم الشان برکات ہیں

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد نقل کیا ہے تم یٰسین پڑھا کرو کیونکہ یٰسین میں دس قسم کی برکتیں ہیں، جو بھوکا پڑھتا ہے وہ سیر ہوجاتا ہے، جو پیاسا پڑھتا ہے وہ سیراب ہوجاتا ہے جو برہنہ پڑھتا ہے اسے لباس پہنا دیا جاتا ہے جو غیر شادی شدہ پڑھتا ہے اس کی شادی ہوجاتی ہے، جو قیدی پڑھتا ہے وہ بری ہوجاتا ہے، جو مسافر پڑھتا ہے اس کی سفر پر مدد کی جاتی ہے جو مقروض پڑھتا ہے اس کا قرض ادا ہوجاتا ہے جو کسی گمشدہ چیز کی وجہ سے پڑھتا ہے وہ اس کو پالیتا ہے کسی قریب المرگ کے پاس پڑھی جائے تو اس پر نزع کی آسانی ہوجاتی ہے۔ (ابن مردویہ)

عذاب قبر سے حفاظت والی سورۃ

ابن مسعود رضی اللہ عنہٗ سے مروی ہے کہ سورۃ ملک کا ایک نام مانعہ ہے یعنی بحکم خداوندی پڑھنے والے سے عذاب کو روکتی ہے۔ ایک شخص کے پاس قبر میں عذاب کے فرشتے سر کی طرف سے آئے سر نے کہا تمہارے لیے مجھ پر کوئی راہ نہیں کیونکہ اس نے میرے اندر سورۂ ملک محفوظ کی ہے پھر پیروں کی طرف سے آئے پیر کہیں گے تمہارے لیے ہم پر بھی کوئی راستہ نہیں کیونکہ یہ شخص ہم پر کھڑا ہوکر سورۂ ملک پڑھا کرتا تھا تو اللہ کے حکم سے یہ سورت اپنے قاری سے عذاب کو ٹال دے گی۔ جو یہ سورت رات کو پڑھ لے اس نے بہت زیادہ اور بیحد عمدہ کمائی کرلی۔

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت کا طریقہ

بزرگوں نے لکھا ہے کہ اگر کسی شخص کو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت کا شوق ہو وہ جمعہ کی رات میں دو رکعت نفل نماز اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد گیارہ مرتبہ آیۃ الکرسی اور گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد سو مرتبہ یہ درود شریف پڑھے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ۔ اگر کوئی شخص چند مرتبہ یہ عمل کرے تو اللہ تعالیٰ اس کو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت نصیب فرما دیتے ہیں بشرطیکہ شوق اور طلب کامل ہو اور گناہوں سے بھی بچتا ہو۔

مسلمان کو کپڑا پہنانے والا اللہ کی حفاظت میں رہتا ہے

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہٗ کے پاس ایک سائل آیا (اور اس نے کچھ مانگا) حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہٗ نے اس سے کہا: کیا تم اس بات کی گواہی دیتے ہو کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں ہے اور محمد صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے رسول ہیں؟ اس نے کہا جی ہاں! حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہٗ نے پوچھا رمضان کے روزے رکھتے ہو؟ اس نے کہا جی ہاں! حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہٗ نے کہا: تم نے مانگا ہے اور مانگنے والے کا حق ہوتا ہے اور یہ ہم پر حق ہے کہ ہم تمہارے اوپر احسان کریں پھر حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہٗ نے اسے کپڑا دیا اور فرمایا: میں نے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ جو مسلمان بھی کسی مسلمان کو کپڑا پہناتا ہے تو جب تک اس کے جسم پر اس کپڑے کا ایک ٹکڑا رہے گا اس وقت تک وہ پہنانے والا اللہ کی حفاظت میں رہے گا۔ (حیاۃ الصحابہ جلد ۲ صفحہ ۲۷۲)

دو جھگڑنے والوں کو دیوار کی نصیحت

بنی اسرائیل میں سے ایک آدمی کا انتقال ہوگیا، اس کے دو بیٹے تھے ان دونوں کے مابین ایک دیوار کی تقسیم کے سلسلے میں جھگڑا ہوگیا جب دونوں آپس میں جھگڑ رہے تھے تو انہوں نے دیوار سے ایک غیبی آواز سنی کہ تم دونوں جھگڑا مت کرو کیونکہ میری حقیقت یہ ہے کہ میں ایک مدت تک اس دنیا میں بادشاہ اور صاحب مملکت رہا پھر میرا انتقال ہوگیا اور میرے بدن کے اجزاء مٹی کے ساتھ مل گئے۔ پھر اس مٹی سے کمہار نے مجھے گھڑے کی ٹھیکری بنادیا ایک طویل مدت تک ٹھیکری کی صورت میں رہنے کے بعد مجھے توڑ دیا گیا۔ پھر ایک لمبی مدت تک ٹکڑوں کی صورت میں رہنے کے بعد میں مٹی اور ریت کی صورت میں تبدیل ہوگیا۔ پھر کچھ مدت کے بعد لوگوں نے میرے اجزائے بدن کی اس مٹی سے اینٹیں بنا ڈالیں اور آج تم مجھے اینٹوں کی شکل میں دیکھ رہے ہو، لہٰذا تم ایسی مذموم و قبیح دنیا پر کیوں جھگڑتے ہو۔

عقلمند بوڑھا

ماسٹر حکیم اللہ ورسک، دیر پائین

بادشاہ سلامت! ہمیں یہاں سے اب جلدی جانا چاہیے کیونکہ ہم نے اس بوڑھے کو بے وقوف سمجھا تھا لیکن وہ بہت عقلمند نکلا

ایک دفعہ ہارون الرشید مع وزیر کے جنگل کی سیر کو چلے، ایک بوڑھے کو دیکھا کہ باغ میں گٹھلیاں بو رہا ہے۔ خلیفہ نے وزیر سے کہا کہ اس سے پوچھو کیا بو رہا ہے۔ جب وزیر نے پوچھا تو اس نے کہا کہ کھجور کی گٹھلیاں بو رہا ہوں، خلیفہ نے پوچھا کہ یہ کتنے برس میں پھل لے آئیں گے۔ بوڑھے نے کہا کہ بیس پچیس سال کے بعد۔ خلیفہ ہنسا کہ بوڑھے میاں کے پیر قبر میں لٹک رہے ہیں اور بیس پچیس سال آئندہ کا سامان کررہے ہیں۔ وزیر نے یہ بات بوڑھے سے کہی تو وہ کہنے لگا کہ اگر سب باغ لگانے والے یہی سوچا کرتے جو تم سوچتے ہو تو آج تم کو ایک کھجور بھی نصیب نہ ہوتی۔ میاں! دنیا کا کام یوں ہی چلتا ہے کہ کوئی لگاتا ہے، کوئی کھاتا ہے۔ خلیفہ نے یہ معقول جواب سن کر کہا نَعَمْ "بے شک صحیح ہے" اور ہارون رشید کا یہ قاعدہ تھا کہ جس شخص کی بات پر نَعَمْ کہہ دیں اس کو ایک ہزار دینار دیئے جائیں۔ چنانچہ وزیر نے اس وقت ایک ہزار دینار کا توڑا اس کے حوالے کیا۔ اس کے بعد دونوں آگے چلنے لگے۔ تو بوڑھے نے کہا کہ میری ایک بات سنتے جاؤ وزیر نے کہا کہو کیا بات ہے؟ بوڑھے نے کہا کہ کسی کا بیج تو بیس پچیس سال میں پھل لاتا ہے لیکن میری بیج نے ایک ہی ساعت میں پھل لے کے آیا۔ خلیفہ نے پھر کہا نَعَمْ۔ وزیر نے ایک ہزار دینار کا دوسرا توڑا اس کے حوالے کیا۔ پھر آگے چلنے لگے تو بوڑھے نے کہا کہ چلتے چلتے میری ایک اور بات سنیے اور وہ بات یہ ہے کہ کسی کا بیج تو سال میں ایک مرتبہ پھل لاتا ہے اور میرا بیج تو ایک ہی ساعت میں دو مرتبہ پھل لے آیا۔ خلیفہ نے خوش ہوکر پھر کہا نَعَمْ وزیر نے ایک ہزار دینار کا تیسرا توڑا بوڑھے میاں کو حوالے کیا۔ وزیر نے بادشاہ سے عرض کیا کہ بادشاہ سلامت! ہمیں یہاں سے اب جلدی جانا چاہیے کیونکہ ہم نے اس بوڑھے کو بے وقوف سمجھا تھا لیکن وہ بہت عقلمند نکلا۔ باتوں باتوں میں ہم کو لوٹ لے گا۔

محترم قارئین! جب سلاطین دنیا کی یہ عطا ہے کہ ذرا ذرا سی بات پر خوش ہوکر اتنا دیتے ہیں تو حق تعالیٰ شانہٗ جو بادشاہوں کے بادشاہ ہے اگر بے شمار عطا فرمائیں تو کیا عجب ہے۔ اگر ہم سب یہ عزم کریں کہ ہر وقت اور ہر جگہ لوگوں کے پاس جا جا کر اللہ تعالیٰ کی عظمت اور تعریف کریں تو اللہ تعالیٰ ہماری ان باتوں سے خوش ہوکر کتنا بڑا انعام عطا فرمائیں گے۔

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

شوہر کی توجہ | ویزے کا حصول | دوسری شادی | گہری نیند | کرائے کا مکان

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

شوہر کی توجہ

(ندرت' لاہور)

شادی کو چند سال ہوئے ہیں' شوہر شروع میں تو توجہ دیتے تھے لیکن اب وہ ذراسی بات پر ناراض ہوجاتے ہیں۔ گھر میں بھی کم وقت گزارتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں لاپروائی بھی بڑھ گئی ہے۔ میں نے کئی بار ان سے اس موضوع پر بات کی لیکن وہ میری بات پر دھیان نہیں دیتے بلکہ ان کا مزاج تلخی کی طرف مائل ہوجاتا ہے۔

جواب: اس طرح کی صورتحال کے اسباب پر بھی توجہ دینا ضروری ہے۔ جن میں کام کا دباؤ' گھر کے ماحول میں سکون و اطمینان کی کمی' جذباتی ناآسودگی وغیرہ شامل ہیں۔ ان تمام امور کا بغور اور گہرا تجزیہ کیا جائے اور اس کے مطابق عملی اقدامات بھی کیے جائیں اس کے ساتھ ساتھ آپ روزانہ نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ بسم اللہ شریف ایک سو ایک بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس عمل کو کم از کم نوے دنوں تک کیا جائے۔ بعض دنوں میں نہ کرسکیں تو وہ شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔

سسرال

(کوکب شکیل' کراچی)

میرے اوپر ایک ماں ہونے کے علاوہ بھی کئی ذمہ داریاں ہیں۔ ملازمت بھی کرتی ہوں۔ میری تین بیٹیاں ہیں اور بیٹا کوئی نہیں ہے۔ پریشانی میں مزید اضافہ یوں ہوگیا ہے کہ شوہر بھی مجھ پر وہ توجہ نہیں دیتے جس کی میں مستحق ہوں۔ سسرال میں بھی لوگوں کی نظروں میں میرا وہ مقام نہیں جو دوسروں کا ہے۔ بیٹا نہ ہونا میرے لیے دوہری اذیت کا باعث بنا ہوا ہے۔

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ سورۂ مریم کی آیت نمبر 4 گیارہ بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ کم از کم چھ ماہ تک ضرور پڑھیں۔ اس کے بعد بھی جاری رکھ سکتی ہیں۔ اللہ تعالیٰ فضل وکرم فرمائیں گے۔

کرائے کا مکان

(امبر علیم' اسلام آباد)

معاشی و مالی پریشانی سے دوچار ہوں' پہلے جس مکان میں رہائش تھی وہ جائیداد کی تقسیم کی وجہ سے فروخت ہوگیا اور مجبوراً ہمیں کرائے کے مکان میں منتقل ہونا پڑا۔ اس سے مزید مالی بوجھ آپڑا ہے۔ دن رات یہی مسئلہ ذہن میں گردش کرتا رہتا ہے۔ شوہر محنت کررہے ہیں لیکن معاشی و مالی تنگی برقرار ہے۔

جواب: نصف رات کے بعد دو رکعت نماز نفل ادا کرنے کے بعد مصلے پر بیٹھ جائیں۔ گیارہ بار درود شریف کے بعد سورۂ اخلاص پڑھیں۔ بعد ازاں درود شریف پڑھ کر وظیفہ ختم کردیں۔ وظیفے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ اس وظیفے پر کم از کم نوے دنوں تک عمل کیا جائے۔ آپ کے شوہر یا پھر آپ اس وظیفے پر عمل کریں۔

نیا مکان

(سلمیٰ خان' راولپنڈی)

ہم نے ایک نیا مکان خریدا۔ کچھ عرصے بعد بہن نے بتایا کہ اس نے رات کو کسی کے چلنے کی آواز محسوس کی ہے۔ بعد ازاں بھائی نے بتایا کہ اس نے کسی کو مکان کے برآمدے میں گزرتے محسوس کیا۔ یہ سب کچھ تیزی سے واقع ہوکر ختم ہوجاتا ہے اور اکثر رات کے وقت ہوتا ہے۔ بعض دفعہ آوازیں بھی سنی گئیں جسے ہم نے پہلے پہل وہم تصور کیا۔ لیکن پھر اسے حقیقت ماننا پڑا۔ پڑوس کے بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ پہلے بھی یہاں کے مکینوں نے ایسی ہی کچھ باتیں محسوس کی تھیں۔ گھر والوں کے اندر عموماً اور بہن کے اندر خصوصاً خوف بڑھ گیا ہے۔

جواب: رات کے وقت سورۂ بقرہ کا آخری رکوع اول وآخر درود شریف کے ساتھ تلاوت کر کے گھر کے چاروں کونوں کی طرف منہ کر کے دم کردیں۔ اس عمل کو گھر کا کوئی بھی فرد چالیس دنوں تک انجام دے۔ انشاءاللہ غیر معمولی واقعات اور ڈر خوف کا خاتمہ ہوجائے گا۔

بیرون ملک

(چودھری رفیق' سیالکوٹ)

میں بیرون ملک جانے کی کوشش کرتا ہوں۔ میرا کام ہوتے ہوتے رہ جاتا ہے۔ بیرون ملک جانے کے حالات نہیں بن پارہے ہیں۔ اس لیے پاکستان میں بھی دل لگا کر کام نہیں کرتا۔

جواب: نماز عشاء کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ اکیس بار آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ پر توکل کریں اور دعا کریں کہ جو کچھ آپ کے حق میں بہتر ہے وہ واضح ہوکر سامنے آجائے۔ انشاءاللہ فضل الٰہی شامل حال ہوگا۔

بداثرات

(ناہید خان' پشاور)

میری شادی کی بات شروع ہوئی۔ رشتہ لانے والے ہمارے جاننے والے تھے اور ان کی پوری کوشش تھی کہ یہ رشتہ ہوجائے۔ دونوں گھرانوں کیلئے یہ رشتہ موزوں تھا لیکن نہ جانے کیا ہوا کہ بات چیت ختم ہوگئی۔ کچھ عرصے بعد دوبار ایک جگہ بات چیت شروع ہوئی لیکن وہ بھی اچانک ختم ہوگئی جبکہ دونوں بار ہر طرح سے امید پیدا ہوگئی تھی کہ رشتہ ہوجائیگا سب لوگ دوبارہ بات چیت ختم ہونے پر حیران ہیں۔

جواب: نماز عشاء کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ سات بار سورۂ اخلاص اور نماز فجر کے بعد اول وآخر درود شریف کے ساتھ پانچ مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھ کر دعا کیا کریں۔ انشاءاللہ ہر قسم کی رکاوٹوں سے اللہ تعالیٰ تحفظ رکھیں گے۔ صدقہ وخیرات بھی دیا کریں۔

بدخواہ

(سلمیٰ' گوجرانوالہ)

گزشتہ کئی برسوں سے ہماری کاروباری حالت روبہ زوال ہے۔ شوہر اور ان کے ساتھی کئی طرح سے کوششیں کرچکے ہیں لیکن ابھی تک کوئی خاص نتیجہ مرتب نہیں ہوا ہے۔ ہمارے دوست کم اور دشمن یا بدخواہ زیادہ ہیں اور کئی افراد تو ہماری برائی

کے خواہاں ہیں۔طرح طرح سے رکاوٹیں ڈال رہے ہیں۔ ان کی کوشش ہے کہ ہماری مالی و معاشی حیثیت مستحکم نہ ہونے پائے۔ہماری خواہش ہے کہ تائید الٰہی حاصل اور بدخواہ اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہوسکیں۔

جواب: ضرورت مند افراد کی مالی مدد اور فلاحی کاموں میں شرکت کو معمول بنالیں۔ اللہ پر بھروسہ و توکل رکھیں۔انشاء اللہ کوئی بدخواہ نقصان نہیں پہنچاسکے گا۔نماز کی پابندی کے ساتھ ساتھ سورۂ توبہ کی آخری آیت گیارہ بار اور آیت الکرسی تین بار نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد آپ اور آپ کے شوہر پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔

حصول روزگار

(راشد نعیم' ملتان)

میں حصول معاش اور روزگار کی طرف سے مسائل و رکاوٹ کا شکار ہوں۔کام مشکل سے ملتا ہے اور اگر ملتا ہے تو معاوضہ و تنخواہ کم ہوتی ہے۔ بہت سے جاننے والوں کے ذریعے کوششیں کیں اور خود بھی محنت وجدوجہد کرتا ہوں لیکن مطلوبہ نتائج سے محروم ہوں۔

جواب: اپنی پیشہ ورانہ قابلیت اور صلاحیتوں میں بھی اضافے کی کوشش کرتے رہیں۔اس کے ساتھ ساتھ نماز فجر کے بعد سورۂ اخلاص گیارہ بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں اور نماز عشاء کے بعد گیارہ بار آیت الکرسی پڑھ کر دست دعا دراز کیا کریں۔انشاءاللہ روزگار میں برکت وفراخی جلد حاصل ہوگی۔ محنت وکوشش جاری رکھیں اور صبر واستقامت سے کام لیں۔

گہری نیند

(شہباز علی' لاہور)

مجھے نیند کم آتی ہے اور جب بھی سوتا ہوں تو گہری نیند نہیں ہوتی بلکہ مختلف خیالات ذہن کے اندر گردش کرتے رہتے ہیں۔مختصر یہ کہ ذہن طرح طرح کے خیالات میں الجھا رہتا ہے جس سے ذہنی سکون حاصل نہیں ہوتا۔ بیدار ہونے کے بعد بھی یوں محسوس ہوتا ہے جیسے میں سو رہا ہوں اور ذہن کو تروتازگی حاصل نہیں ہوتی۔گہری نیند کی کمی اور مختلف خیالات کی وجہ سے ذہنی طور پر فعال نہیں رہتا بلکہ تھکاوٹ سی رہتی ہے اور مختلف کاموں میں پورے طور سے ذہن کو استعمال نہیں کرپاتا۔

جواب: رات سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کرلیں اور کسی مناسب جگہ بیٹھ جائیں۔ کمر سیدھی رکھیں آنکھیں بند کرلیں۔آہستگی سے سانس اندر لیں اور جب سانس پورا ہوجائے تو ایک بار یَـا رَحِیْمُ پڑھ کر سانس کو اسی طرح باہر نکالیں۔ یہ عمل بہت آہستگی سے انجام دیا جائے اور توجہ کو پوری طرح سانس پر مرکوز رکھا جائے اور کم وبیش پندرہ بیس منٹ تک مسلسل جاری رکھیں۔ انشاء اللہ نہ صرف نیند بہتر ہوجائے گی بلکہ خیالات کا دباؤ بھی ختم ہوجائے گا۔غذا پر بھی توجہ دیں۔سبزیاں اور تازہ پھل کھایا کریں۔نمک اور کھٹی اشیاء سے پرہیز کریں۔کوئی طبی مسئلہ نہ ہو تو قدرتی مٹھاس پھل' کھجور وغیرہ کا استعمال بھی اعتدال کے ساتھ کیا کریں۔

نماز کی نیت

(انوار سعید' اسلام آباد)

نماز ادا کرنے کیلئے نیت باندھتا ہوں تو بے ربط اور بے معنی خیالات کثرت سے آنے لگتے ہیں اور اکثر ایسے خیالات آجاتے ہیں جن سے قلب وروح پر بے چینی طاری ہوجاتی ہے کبھی تو پریشان ہوکر ارادہ کرتا ہوں کہ نیت توڑ کر دوبارہ نماز شروع کروں۔ میں اس ذہنی انتشار اور کثیف خیالات سے سخت پریشان ہوں۔لوگ کہتے ہیں کہ ان خیالات پر توجہ نہ دو لیکن یہ خیالات دل و دماغ پر سوار ہوکر نماز میں سخت رکاوٹ پیدا کردیتے ہیں۔

جواب: مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

1۔نماز کے دوران اپنی نگاہیں سجدے کے مقام پر رکھیں اور یہ تصور قائم رکھا کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے موجود ہیں۔
2۔نماز شروع کرنے سے پہلے تین بار درود شریف اور گیارہ بار آیت کریمہ پڑھ لیا کریں۔
3۔رات سونے سے پہلے آنکھیں بند کرکے بیٹھ جائیں تصور کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے ایک وسیع وعریض جگہ پر چل پھر رہے ہیں۔یہ عمل دس منٹ تک اندھیرے میں کیا جائے۔

دوسری شادی

(ثناء' لاہور)

یہ مسئلہ میری ایک عزیزہ کا ہے۔وہ شادی شدہ ہے اور تین بچے ہیں۔میاں بیوی میں پہلے ذہنی ہم آہنگی تھی جو ختم ہوگئی۔ دونوں میں ناراضگی ہے۔اس لیے کہ شوہر کسی دوسری لڑکی میں دلچسپی لے رہے ہیں اور شادی کرنا چاہتے ہیں۔اگر لڑکی احتجاج کرتی ہے تو وہ اسے طلاق کی دھمکی بھی دے ڈالتا ہے۔لڑکی بہت پریشان ہے اور اکثر رونے لگتی ہے۔گھر اور بچوں پر توجہ کم ہوگئی ہے۔اس سے بچوں کی تعلیم وتربیت اور مستقبل کے متاثر ہونے کا اندیشہ پیدا ہوگیا ہے۔

جواب: ذہنی ہم آہنگی میں کمی کی وجوہات پر ٹھنڈے دل سے غور کیا جائے اور ان اسباب کو سمجھا جائے جو اس صورتحال کا باعث ہیں۔شوہر سے لڑنے احتجاج کرنے کے بجائے حکمت وتدبر کے ساتھ عملی اقدامات کریں۔گھر اور بچوں پر عدم توجہ صورتحال کو مزید خراب کرسکتی ہے لہٰذا اس سے بچیں۔اس کے ساتھ ساتھ روزانہ رات کو کسی وقت پوری بسم اللہ شریف ایک سو ایک بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیے جائیں۔کم ازکم نوے دنوں تک یہ عمل ضرور کیا جائے۔

ویزے کا حصول

(ساجدہ ہما' راولپنڈی)

میرے شوہر ویزے کے حصول کیلئے کوشاں ہیں لیکن مسئلہ حل نہیں ہورہا ہے۔ہم نے اپنے طور پر تمام شرائط پوری کردی ہیں لیکن پھر بھی تاخیر ہورہی ہے اور معاملہ طول پکڑتا جارہا ہے۔

جواب: نماز فجر کے بعد گیارہ بار آیت الکرسی اور نماز عشاء کے بعد سورۂ اخلاص تین بار اول آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کی جائے۔ یہ عمل آپ اور آپ کے شوہر کم ازکم نوے دنوں تک ضرور کریں اور ساتھ میں صدقہ وخیرات بھی دیں۔

ہر قسم کے بخار کیلئے گھریلو علاج

قارئین آپ کی خدمت میں ایک تحفہ پیش خدمت ہے۔ہر قسم کے بخار کیلئے تخم ملنگا جو شربت میں ڈالتے ہیں ایک چائے والا چمچ تخم ملنگا کا اور ایک کپ نیم گرم دودھ لیں اور تھوڑی چینی لیں۔رات کو سونے سے پہلے تخم ملنگا صاف کرکے دودھ میں ڈالیں' دس منٹ بعد رات سونے سے پہلے پی لیں اور پھر رات کو پانی نہیں پینا۔تین دن کرنے سے ہر قسم کا بخار اللہ کے حکم سے ختم ہوجائے گا۔

میرے دوست کے بیٹے کو سخت بخار ہوگیا تھا۔ٹھیک ہی نہیں ہورہا تھا۔ہر قسم کا علاج کروایا لیکن آرام نہیں آیا۔میں نے اس کو یہ نسخہ بتایا لیکن اس نے استعمال نہیں کیا۔خدا کا کرنا ایسا ہوا کہ رمضان شریف آگیا۔روزہ افطار کرتے تھے تو شربت میں پورا مہینہ تخم ملنگا یا تخم بالنگو شربت میں استعمال کرتے تھے۔تخم ملنگا سے بخار بالکل ٹھیک ہوگیا پھر میرا دوست مان گیا۔محترم حکیم صاحب! آپ کی دوائی جوہر شفاء مدینہ کی کیا بات ہے' ہر مرض کیلئے استعمال کیا اللہ نے شفاء دی۔کتاب سے نسخہ لے کر بہت دفعہ بنائی اور لوگوں کو مفت تقسیم کیا سب کو فائدہ ہوا۔ **(محمد غیاث' پشاور)**

حکیم مہتاب حسین دہلوی‘ نوشہرہ کینٹ

اب سر درد آپ کو پریشان نہیں کریگا

گل سرخ 5 تولہ‘ الا ئچی خورد 1 تولہ‘ سبز چائے 5 تولہ‘ مغز بادام 5 تولہ‘ تمام کو کوٹ لیں اور ایک پاؤ دودھ میں قدرے قند سیاہ لیسنی گڑ سے میٹھا کر کے ایک تولہ دوا ڈال کرا بالیں اور نیم گرم نوش فرما دیں نیز یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں۔

امراض سر میں زیادہ تر درد سر ہی قابل ذکر ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہیں اور بہت سی اقسام ہیں لیکن میں یہاں صرف دو وجوہات بیان کرنا چاہتا ہوں۔ درد سر کی ایک وجہ ہائی بلڈ پریشر اور لو بلڈ پریشر ہیں۔ دونوں ہی درد سر کا سبب بنتے ہیں۔ دوسری وجہ قبض ہے۔ قبض کی وجہ سے تبخیر معدہ درد سر کا سبب بنتا ہے۔ لیجئے طبی مجربات برائے درد سر حاضر خدمت ہیں۔

سفوف برائے درد سر بوجہ ہائی بلڈ پریشر

ھوالشافی: سورنجان شیریں‘ اسطخدوس‘ کشنیز‘ الائچی خورد‘ ہڑ‘ بہیڑہ‘ آملہ‘ چھوٹی چندن‘ صندل سفید ہر ایک اڑھائی اڑھائی تولہ۔ سب کو کوٹ لیں اور ان کی چالیس پڑیا بنالیں اور ان پڑیوں پر درج ذیل آیت پڑھیں۔ بِسۡمِ اللّٰـهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ. یُسَبِّحُ لِلّٰهِ مَافِی السَّمٰوٰتِ وَمَافِی الۡاَرۡضِ لَهُ الۡمُلۡکُ وَلَهُ الۡحَمۡدُ وَهُوَ عَلٰی کُلِّ شَیۡءٍ قَدِیۡرٌ ۔ (التغابن 1) یہ آیت اکیس بار پڑھ کر ان پڑیوں پر دم کریں اور رات کو سوتے وقت ایک گلاس گرم پانی میں بھگودیں۔ صبح کو چھان کر نہار منہ پی لیں۔ پھر نماز فجر ادا کریں۔

سفوف درد سر بوجہ لو بلڈ پریشر

ھوالشافی: زنجبیل‘ اسطخدوس‘ ہڑ‘ بہیڑہ‘ آملہ‘ سورنجان شیریں‘ گاؤزبان‘ اجوائن‘ خولنجان‘ ہر ایک تین تین تولہ‘ سب ادویہ کو کوٹ کر چالیس پڑیاں بنالیں اور ان پر اکیس مرتبہ یہ پڑھیں۔ آگے پیچھے گیارہ گیارہ مرتبہ درود ابراہیمی پڑھیں۔ کالی چڑی کلچڑی کالا پھل کھائے۔ برکت محمد ﷺ صاحب کی درد سر جائے۔ فجر کی نماز کے بعد ایک گلاس گرم پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ بوقت عصر چھان کر میٹھا ملا کر ہلکا سا گرم کر کے گرم گرم پی لیں۔

سفوف برائے درد سر بوجہ قبض

سورنجان شیریں‘ سناء مکی‘ اسطخدوس‘ ہڑ‘ بہیڑہ‘ آملہ‘ مکو‘ سونف‘ اجوائن‘ تربد سفید‘ مصبر‘ ریوند عصارہ‘ سقمونیا‘ ہر ایک ایک تولہ‘ تمام ادویہ کو کوٹ کر چھان لیں اور یہ عزیمت 21 دفعہ پڑھیں۔ چن چن کنکر کھائے‘ رحمت اللہ کی درد سر جائے‘ پڑھ کر ادویہ پر دم کریں۔ ایک ماشہ دوا۔ گرم گرم قہوہ۔ چائے یا پانی سے لیں۔ کسی ایک کو آگے پیچھے سات مرتبہ درود ابراہیمی پڑھ کر گیارہ مرتبہ یہ عزیمت پڑھ کر دم کریں۔ انشاء اللہ تین دن میں قبض رفع ہو کر درد سر میں افاقہ ہوگا۔

درد سر بوجہ قبض و امراض معدہ

ہلیلہ کابلی‘ اسطخدوس‘ مصبر‘ گل سرخ‘ بنفشہ‘ سناء مکی‘ الائچی خورد‘ ہر ایک ایک تولہ‘ مغز بادام شیریں 5 تولہ‘ چینی 5 تولہ‘ تمام ادویہ کو کوٹ لیں۔ 6 ماشہ دوا صبح نہار منہ گرم دودھ سے لیں۔ دن میں تین بار۔ قبض کا خاتمہ ہوگا۔ چار دن میں درد سر بوجہ قبض پیٹ کی خرابی اور دائمی قبض کیلئے نہایت ہی مفید ہے۔

قہوہ برائے درد سر

گل سرخ 5 تولہ‘ الائچی خورد 1 تولہ‘ سبز چائے 5 تولہ‘ مغز بادام 5 تولہ‘ تمام کو کوٹ لیں اور ایک پاؤ دودھ میں قدرے قند سیاہ لیسنی گڑ سے میٹھا کر کے ایک تولہ دوا ڈال کرا بالیں اور نیم گرم نوش فرمائیں نیز یہ عمل رات کو سوتے وقت کریں۔

درد سر کا خارجی علاج یعنی مہتابی بام

ھوالشافی: ست اجوائن‘ ست پودینہ‘ کافور ہر ایک ایک تولہ‘ روغن لونگ‘ روغن دارچینی دو، دو تولہ‘ روغن ناریل تین تولہ‘ تلوں کا تیل تین تولہ‘ ویزلین دس تولہ‘ موم سفید دو تولہ‘ ست پودینہ‘ ست اجوائن اور کافور کے علاوہ باقی تمام ادویہ کو ایک کڑچھے میں ڈال کر نرم آگ پر پکائیں آگ تیز نہ کریں ورنہ دوا آگ پکڑ لے گی۔ اتنا پکائیں کہ تمام ادویہ یکجان ہوجائیں تو اتار لیں۔ ست اجوائن‘ ست پودینہ اور کافور کو ایک شیشی میں ڈال کر مضبوط ڈھکن لگا دیں۔ یاد رہے کہ یہ تینوں ادویہ اڑنے والی ہیں۔ کچھ دیر بعد یہ مائع شکل اختیار کرلے گی۔ اس سیال کو باقی ادویہ میں ملالیں اور چھوٹی چھوٹی ڈبیوں میں بند کرلیں۔ درد سر کیلئے تھوڑی سی دوا‘ درد زدہ حصہ پر مالش کریں۔ انشاء اللہ درد سر چٹکی بجاتے غائب ہوجائے گا۔ بچوں کی پسلی چلنے اور نزلہ زکام کو آناً فاناً ختم کرتی ہے۔ لیکن ان سب تحریر شدہ ادویہ پر درج بالا عزیمتوں کا پڑھنا نہایت ضروری ہے ورنہ آدھے فوائد سے محروم ہوجائیں گے۔

معدے کے لاعلاج مریض کیلئے الہامی نسخہ

قارئین! وہ نبض دکھانے والی خاتون کہنے لگی کہ یہ نسخہ آپ بھی بنائیں اور ضرور استعمال کریں۔ کہنے لگی میں نے یہ نسخہ لاعلاج معدے اور لاعلاج گیس اور بلڈ پریشر کے مریضوں کو بھی استعمال کرایا میرا تین سال کا تجربہ ہے۔ میں نے وہ نسخہ لکھ لیا

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

میں حسب معمول مریض دیکھنے میں مصروف تھا ایک عمر رسیدہ خاتون نے بازو آگے کیا کہ میری نبض دیکھیں۔ نبض دکھانے کے بعد کہنے لگی کہ تیس سال سے زائد کا عرصہ گزر گیا ہے اور میں معدے کی پرانی مریضہ ہوں بہت علاج معالجہ کیا لیکن افاقہ نہیں ہوا پھر ایک دن مجھے بہت بوڑھی خاتون نے بتایا کہ کوئی تعویذات اور عملیات کی پرانی کتاب میرے پاس ہے جب بھی کوئی مشکل ہوتی ہے تو اس میں استخارہ کا ایک عمل ہے میں وہ پڑھ کر سو جاتی ہوں اور مجھے کچھ اشارہ مل جاتا ہے۔ لہٰذا تم بھی ایسا کرو کہ یہ عمل پڑھ کر سو جاؤ تین راتیں حد سات راتوں میں ضرور تمہارا کام بن جائے گا اور تمہیں کچھ نہ کچھ نظر آ جائے گا۔

خاتون کہنے لگی کہ میں نے پہلے تو اس کی بات پر عمل نہ کیا اور ادویات لیتی رہی جیسا کہ ابھی آپ سے گھٹنوں کے درد کی دوائی لینے آئی ہوں پھر جب اس مرض نے زیادہ تنگ کیا تو میں نے اس خاتون سے رابطہ کیا اور اس سے وہی روحانی عمل لیا اور روزانہ رات کو پڑھنا شروع کر دیا۔ میں نے ایک رات پڑھا لیکن مجھے کچھ محسوس نہ ہوا صبح اٹھ کر مایوس ہوگئی لیکن پھر دل میں خیال آیا کہ اس نے کہا تھا کہ تین راتیں حد سات راتیں یہ عمل ضرور کریں میں نے دوسری رات پھر پڑھنے کا ارادہ کیا۔ دوسری رات اور اسی طرح تیسری رات میں عمل پڑھتی رہی اور اس امید کے ساتھ کہ میری مشکل ضرور حل ہوگی۔ پانچویں رات میں نے ایک طویل خواب دیکھا اور بیدار ہوئی تو وہ تمام خواب اور پھر وہ تمام ادویات بالکل یاد تھیں میں مطمئن تھی۔ فوراً صبح ہوتے ہی میں اس عمر رسیدہ خاتون کے پاس گئی اور اس کا شکریہ ادا کیا کہنے لگی کہ دراصل مجھے سالہا سال ہوگئے ہیں میرے والد صاحب جن کو عرصہ دراز ہوگیا اس دنیا سے رخصت ہوئے ان کے پاس یہ کتاب ہوتی تھی وہ اس کو دیکھ دیکھ کر لوگوں کو تعویذ دیتے تھے میں نے مزید دیکھا کہ جب بھی انہیں کوئی مشکل پیش آتی تھی وہ یہی عمل پڑھ کر سو جاتے تھے چند دنوں میں وہ مشکل اللہ تعالیٰ حل فرما دیتے تھے میں نے پہلے تو توجہ نہ کی لیکن ان کی وفات کے بعد مجھے ایک مشکل نے گھیر لیا اور پریشانی از حد ہوگئی یکا یک والد مرحوم کا وہ عمل یاد آیا میں نے فوراً پڑھنا شروع کر دیا چند راتوں کے بعد ہی مجھے اس کا حل مل گیا۔ وہ بوڑھی خاتون کہنے لگی اس لیے یہ عمل میں نے تمہارے معدے کیلئے دیا انشاء اللہ ضرور فائدہ ہوگا۔ قارئین! اب وہ خواب ہی مختصر سن لیں۔ وہ خاتون کہنے لگی کہ حسب معمول عمل پڑھ کر میں سوگئی میں نے محسوس کیا میں بہت بیمار ہوگئی تمام عزیز و اقارب میرے پاس ملاقات اور عیادت کیلئے آرہے ہیں۔ اس طرح کا روزانہ کا معمول ہے لیکن مرض بڑھتا جا رہا ہے اور کسی کی سمجھ میں نہیں آتا اسی دوران ایک معالج کو لایا گیا اس نے آتے ہی کہا اجوائن دیسی' سنگ دانہ مرغ۔ ہینگ مصطگی رومی' بڑی الائچی' چھوٹی الائچی' گلاب کے پھول ہموزن لے کر کوٹ پیس کر پھر جتنا وزن ان تمام ادویات کا ہو اس کے برابر اسپغول کا چھلکا ملا کر محفوظ رکھیں اور آدھا چمچ سے ایک چمچ چھوٹا دن میں دو سے تین بار استعمال کریں کھانے سے قبل یا بعد پانی کے ہمراہ چند ہفتے۔ پھر مجھے عالم خواب ہی میں یہ نسخہ استعمال کرایا گیا اور میں تندرست ہوگئی۔

قارئین! وہ نبض دکھانے والی خاتون کہنے لگی کہ یہ نسخہ آپ بھی بنائیں اور ضرور استعمال کریں۔ کہنے لگی میں نے یہ نسخہ لاعلاج معدے اور لاعلاج گیس اور بلڈ پریشر کے مریضوں کو بھی استعمال کرایا میرا تین سال کا تجربہ ہے۔ میں نے وہ نسخہ لکھ لیا اور پھر یہی نسخہ لوگوں کو لکھ کر دینا شروع کر دیا۔ کیونکہ آسان اجزاء ہیں صرف ہینگ اصلی کی تاکید ضروری ہے اور گلاب کے پھول دیسی ہوں بعض پھولوں کا رنگ تو گلاب کی طرح ہوتا ہے لیکن خوشبو گلاب کی طرح نہیں ہوتی۔ بہرحال خوشبو سے پتا چل جاتا ہے اس طرح مصطگی رومی بھی اصلی ہو اور وہ مل جاتی ہے۔

قارئین! یقین جانیے یہ نسخہ کیا تھا واقعی کوئی اکسیر ہاتھ لگ گیا جب بھی کسی پریشان شخص کو یہ نسخہ دیا وہ بالکل صحت یاب ہوگیا میرے پاس ایک سیاسی آدمی بالکل مایوس ہو کر آئے معلوم ہوا کہ موصوف کو ہارٹ' شوگر' ہائی بلڈ پریشر' آنتوں کا انفیکشن' جگر کا ورم نامعلوم کیا کیا بیماریاں تھیں تحقیق پر علم ہوا یہ تمام کچھ بے قاعدہ غذا اور ہوٹل کے کھانے سے ہوا کیونکہ ان کھانوں میں معیار اور تندرستی (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0314-9007293۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام، قرآن محل سیٹلائٹ ٹاؤن 0314-3401441۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہرآباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفرگڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** خواجہ نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ سٹیشنری میلاد چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **کنڈیارو:** ماشاء اللہ ٹریڈنگ کارپوریشن 0333-3436222۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ **گوجرخان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔ **مری:** حمید برادرز مال روڈ 051-3411116۔ **رائے ونڈ:** محمد سلیم پاکستان نیوز ایجنسی 35390737۔ **ساہیوال:** مختار احمد زمیندار نیوز ایجنسی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

لات جیسے بھی ہوں' کام کرنا اچھی بات ہے۔ لوگ آپ کو کچھ بھی بتائیں لیکن آپ سب کیلئے بہتر سوچیں بلکہ ایسی خواتین سے فاصلہ اختیار کرلیں جو ذہن پریشان کرتی ہیں۔ ان سے قربت رہی تو یہ آپ کو سکون سے کام نہ کرنے دیں گی۔

سب میرے خلاف ہیں

سب میرے خلاف ہیں' کیا اپنے' کیا غیر۔ کسی سے ملنے کو دل نہیں چاہتا مگر ملے بغیر رہنا بھی مشکل ہے۔ مجھے یہ تو بتانا ہے کہ تم لوگ غلط ہو' تمہیں اپنی اصلاح کرنی چاہیے۔ خاص طور پر گھر والوں کو تو ہر معاملے میں مجھ سے اتفاق کرنا ہی چاہیے۔ ان کی سردمہری اور لاپرواہی میرے لیے بے حد پریشان کن ہوتی ہے اور میں ان لوگوں کی نفسیاتی کیفیات سمجھنا چاہتا ہوں۔ **(وسیم' ملیر)**

مشورہ: زبردستی کے جواب میں سردمہری اور لاپرواہی تو ہوگی۔ آپ کو اہل خانہ کی قدر کرنی چاہیے کہ وہ آپ کے ساتھ بدمزاجی سے پیش نہیں آرہے' بھلا یہ کیسے ممکن ہے کہ آپ سے ہر معاملے میں اتفاق کیا جائے یعنی آپ کبھی غلط ہو ہی نہیں سکتے۔ اپنی نفسیاتی کیفیت کو سمجھنے کی کوشش کریں کیونکہ مسئلہ آپ کے ساتھ معلوم ہورہا ہے۔ یہ سمجھنا کہ میں کبھی غلط نہیں ہوسکتا' غلط ہے۔ سوچ' فکر اور شخصیت میں توازن ہوگا تو اپنی اور دوسروں کی اصلاح آسان ہوجائیگی اور ایک وقت میں سارے لوگ آپ کے خلاف نہ ہوں گے۔

شخصیت متاثر کن نہیں

میری شخصیت متاثر کن نہیں۔ اسی سال اکنامکس میں ایم اے کیا ہے۔ سب دوست ملازمت تلاش کرنے میں مصروف ہیں۔ میں ابھی صرف سوچ رہا ہوں کہ مجھ کون رکھے گا۔ بارعب بننے کیلئے کیا کرنا چاہیے۔ **(ارشد الیاس' خانیوال)**

مشورہ: اگر کسی کی دیکھنے میں بارعب شخصیت ہے تو ضروری نہیں کہ وہ ہر جگہ ملازمت کیلئے قابل قبول ہوگا۔ ظاہری شخصیت کا خیال رکھنا' اچھی بات ہے لیکن ایک حد تک۔ اہم تو تعلیم اور پیشہ ورانہ قابلیت ہے جو آپ نے حاصل کی۔ اپنی شخصیت کو مثبت سوچ کے ساتھ قبول کرتے ہوئے اپنی صلاحیتوں کو اعتماد کی نظر سے دیکھیں۔ بہت جلد محسوس ہوگا کہ دوسرے بھی آپ پر اعتماد کرنے لگے ہیں۔

حالات سے تنگ

میں اپنے حالات سے تنگ آکر ایک فیکٹری میں ملازمت کرنے لگی تو یہاں خواتین نے میرے حلیے کا جائزہ لیا۔ مالکان اور بااختیار لوگوں کے بارے میں بھی عجیب وغریب باتیں بیان کیں اور مجھے دکھ ہوا جب دوسروں سے میری برائی کی۔ میں چاہتی ہوں کہ جتنی جلد ہو فیکٹری کی ملازمت چھوڑ دی جائے مگر گھر میں امی اور بہنوں کی مجبوری نہیں دیکھی جاتی۔ **(شائستہ' کراچی)**

مشورہ: کوشش کریں گھر میں سلائی کڑائی کی طرز کا کوئی کام کرلیں۔ لوگ آپ کو کچھ بھی بتائیں لیکن آپ سب کیلئے بہتر سوچیں بلکہ ایسی خواتین سے فاصلہ اختیار کرلیں جو ذہن پریشان کرتی ہیں۔ ان سے قربت رہی تو یہ آپ کو سکون سے کام نہ کرنے دیں گی۔ فی الحال اپنی ذمہ داریوں کو بہترین طریقے سے انجام دیتے ہوئے اس سے بہتر ملازمت کی کوشش جاری رکھیں۔

بے حسی پر رونا آتا ہے

گھر میں سب کہتے ہیں کہ تم ڈرامہ کرتی ہو کسی کو میری طبیعت کی خرابی کا احساس نہیں۔ مجھے ان کی بے حسی پر رونا آتا ہے۔ میرا گلا بھی سامنے کی طرف سے باہر نکلا ہوا ہے۔ کسی دوا سے فائدہ نہیں ہوتا۔ نیند بھی نہیں آتی' سر میں درد رہتا ہے۔ دل کی دھڑکن بھی بڑھی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ دن ورات بے چین رہتی ہوں' جوڑوں میں درد رہتا ہے۔ **(زرین' لاہور)**

مشورہ: بیان کی گئی کیفیت سے ظاہر ہورہا ہے کہ آپ تھائرائیڈ کی مریضہ ہوسکتی ہیں۔ اس مرض کے نتیجے میں نیند' بھوک' مزاج متاثر ہونے کے ساتھ سر میں درد' پیٹ میں درد' جوڑوں میں درد کی شکایت سامنے آتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہوجانا' رونا آنا' بے چینی اور گھبراہٹ بھی اسی وجہ سے ہے۔ یہ تمام شکایت ایک حد تک آپ کنٹرول کرسکتی ہیں لیکن ان سے مکمل طور پر نجات کیلئے تھائرائیڈ کے علاج کے ماہر معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔

ہم سب پریشان ہیں

میری منگنی بہت امیر لوگوں میں ہوئی ہے۔ سارا خاندان حیران ہے۔ میرے بڑے بھائی لندن میں ہیں۔ انہوں نے وہاں لڑکے سے ملاقات کی تو بہت پریشان ہوئے کیونکہ لڑکا شراب کا عادی ہے۔ تعلیم بھی کم ہے اور جاب بھی ٹھیک نہیں۔ اس کے گھر والے جو کہ پاکستان میں ہیں ان لوگوں کو دیکھتے ہوئے میری امی نے رضامندی ظاہر کی تھی۔ اب منگنی ختم کرتی ہیں تو بدنامی ہوگی بس یہ سوچ کر ہم سب پریشان ہیں۔ **(سلمٰی' کراچی)**

مشورہ: ساری زندگی پریشان ہونے سے بہتر ہے کہ وقتی طور پر مشکلات کا مقابلہ کرلیا جائے۔ ویسے منگنی ختم ہونا اتنی بڑی بات نہیں لوگ تو تکلیف دہ حقائق معلوم ہونے پر اس سے مضبوط رشتہ ختم کردیتے ہیں اور نشے کے عادی شخص کے ساتھ رہنا تو کسی اذیت سے کم نہیں کیونکہ یہ لوگ ہر حال میں نشہ کرنے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اس لیے ان کی آمدنی کا بڑا حصہ صرف اپنے اخراجات پورے کرنے پر ہی خرچ ہوتا ہے۔

پریشانی دیکھ کر بیماری

میرے شوہر دبئی میں ہیں ان کے کئی دوستوں کو ملازمت سے فارغ کردیا گیا ہے مگر وہ ابھی کام کررہے ہیں دوسروں کی پریشانی دیکھ کر وہ بیمار ہوگئے اب کہتے ہیں کہ میں بھی واپس آرہا ہوں پھر یہ بھی کہتے ہیں کہ ملازمت چھوڑ دوں گا تو دوبارہ ملنی مشکل ہے اور کام کرتا ہوں تو بیماری کے سبب کمپنی مجھے بھی فارغ کردیگی ان کی باتیں سوچ کر میں گھبراجاتی ہوں۔ **(مسز وسیم' ملتان)**

مشورہ: آپ کے شوہر کو چاہیے کہ فوری طور پر اپنے علاج پر توجہ دیں۔ طبیعت میں بہتری آئے گی تو ذمہ داریاں بھی اچھی طرح انجام دینے کے قابل ہوں گے۔ کام سے اطمینان حاصل ہوگا تو منفی خیالات بھی نہ آئیں گے۔ واپس آنا چاہتے ہیں تو ملازمت چھوڑ کر نہیں بلکہ چند ہفتوں کی چھٹی لے کر آنے کے بارے میں سوچا جاسکتا ہے۔

ستر ہزار فرشتوں سے حفاظت کروانے والی سورۃ

روایت میں یہ بات مذکور ہے کہ جو شخص صبح کو دس مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ لے تو انشاء اللہ اس کے سب گھر والے حتیٰ کہ اس کے پڑوسی بھی حفاظت وامن سے رہیں گے اور شام تک ستر ہزار فرشتے اس کی حفاظت کرینگے۔ **(محمد طیب' ملتان)**

ازدواجی محبت کیلئے آزمودہ عمل

ان کا ایک عمل جو بہت ہی آسان تھا آج بھی مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ وہ جب عمل کا طریقہ بتارہے تھے ہمارا ایک ساتھی بڑے غور سے سن رہا تھا۔ اس نے اسی دن عمل شروع کر دیا۔ چند دن بعد کہنے لگا کہ سو فیصد کامیابی ہوئی اور میں شادی کرنے والا ہوں

غالباً 1992ء میں میری تبدیلی پشاور ہو گئی' گھر سے دور جا کر پریشان رہتا۔ دفتر میں میرے ساتھی بڑے ہمدرد قسم کے تھے ہر مسئلہ میں بڑا تعاون کرتے۔ میں برانچ کا انچارج تھا۔ میرے ہم رینک روحانی علوم کے ماہر سمجھے جاتے تھے۔ ان کو بہت شوق تھا۔ دوسرے ایک ساتھی کو حکمت کا بڑا شوق تھا۔ احقر کو ہر علم حاصل کرنے کا شوق سوار تھا جو اپنے لیے یا مخلوق خدا کی بہتری کیلئے ہو۔ سرکاری کام سے فراغت کے وقت ہم چائے پیتے اور گپ شپ لگاتے۔ میرے دوست کلام الٰہی کی برکات کی باتیں اور جڑی بوٹیوں کے فوائد کا ذکر کرتے رہتے۔ جو میری سمجھ میں آتا بغیر بخل کے بیان کر دیتا۔ وہ بڑے متاثر ہوتے۔ ہمارے دوست نے روحانی اعمال بتائے اپنے مشاہدے پیش کیے۔ میں سنتا رہتا۔ بہت محنت طلب اور پابندیوں کا ذکر تھا اس لیے نہ میں نے لکھا اور نہ عمل کیا۔ ان کا ایک عمل جو بہت ہی آسان تھا آج بھی مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ وہ جب عمل کا طریقہ بتارہے تھے ہمارا ایک ساتھی بڑے غور سے سن رہا تھا۔ اس نے اسی دن عمل شروع کر دیا۔ چند دن بعد کہنے لگا کہ سو فیصد کامیابی ہوئی اور میں شادی کرنے والا ہوں۔ اس کے بعد کئی بھائیوں نے آزمایا اور خوشگوار گھریلو زندگی گزار رہے ہیں۔ وہ عمل یہ ہے:۔

عمل: ایک سفید کاغذ پر خوشخط اَللّٰہُ الصَّمَدُ لکھ کر کمرے کی دیوار پر لٹکا دیں جہاں آپ کی نظر پڑتی رہے۔ دن میں جب بھی فارغ ہوں اس اسم پر نظر جمالیں اور اپنے مقصد کا تصور رکھیں۔ روزانہ ایک بار یا دو بار دس پندرہ منٹ مشق کریں۔ دس دن کے اندر اندر مراد پوری ہوگی۔ کئی دوستوں نے آزمایا مجرب پایا۔ ویران گھر آباد ہو گئے احقر نہ آزما سکا' نہ ضرورت تھی نہ مناسب سمجھا۔ اللہ کی کلام اور اسم الٰہی سے ناجائز کام کرنے والوں کا انجام دنیا اور آخرت میں ذلت اور رسوائی ہوتی ہے جس کا کئی دفعہ تجربہ ہوا۔ میں نے اپنے محسن حکیم صاحب کے فرمان کے مطابق سینہ کا راز لکھ دیا ہے جائز کام اور میاں بیوی کی محبت کیلئے عمل کریں۔ ناجائز سے پرہیز ضروری ہے ورنہ نقصان ہوگا۔

نوٹ: ناجائز محبت کیلئے اس عمل کی تاثیر باندھ دی ہے۔ جائز کیلئے اجازت بندہ کی طرف سے بھی ہے۔ ناجائز کر کے دیکھیں فائدہ نہ ہوگا۔ (ایڈیٹر)

ہر قسم کا درد ختم

(نصیر احمد' ایبٹ آباد)

میرے ایک دوست جو جدہ میں ملازمت کرتے تھے' چھٹی پر گھر آئے' میرے پاس ملاقات کیلئے آئے اور کہنے لگے کہ گنج محلّہ میں ایک مستری کا پتا کرنا ہے۔ میری کمر میں درد رہتا ہے اور سنا ہے کہ اس کے دم سے پرانے سے پرانا درد ختم ہو جاتا ہے۔ میں ان کے ساتھ چل پڑا' مستری صاحب کا گھر تلاش کیا۔ گھر پر ہی مل گئے۔ شکر کا کلمہ پڑھا۔ ان کی خدمت میں درد کا واقعہ پیش کیا۔ انہوں نے درد والی جگہ پر انگشت شہادت سے کچھ کلمات لکھے اور پوچھا کہ درد باقی ہے یا نہیں۔ درد باقی تھا۔ انہوں نے پھر لکھا اور پوچھا۔ تین دفعہ لکھنے کے بعد پوچھا تو اس آدمی نے جواب دیا کہ کچھ آرام ہے۔ مستری صاحب نے کہا کہ کل پھر آئیں تو اس آدمی نے جواب دیا کہ میں اتنی دور سے نہیں آسکتا۔ جس پر انہوں نے فرمایا کہ ظہر کی نماز کے بعد تشریف لائیں۔ ہم نے کھانا وغیرہ کھایا۔ نماز پڑھی اور ان کے گھر کی طرف روانہ ہو گئے۔ وہاں تین چار اور بھی مریض تھے۔ ان کو انہوں نے ہمارے سامنے حیلہ کر کے فارغ کیا۔ سب نے کہا کہ آرام ہو گیا ہے۔ بعد میں ہمارا نمبر آیا تو انہوں نے پھر اپنا عمل کیا اور درد غائب ہو گیا۔

میں بھی حیران ہو گیا۔ مستری صاحب کے گھر جاتا رہا مگر وہ نہ مل سکے۔ وہ کچھ فاصلہ پر دکانیں وغیرہ تعمیر کر رہے تھے۔ جمعہ کو چھٹی کرتے تھے۔ میں جمعہ کو ان کے گھر صبح ہی پیش ہو گیا اور عرض کی کہ مجھے بھی یہ طریقہ سکھا دیں۔ بڑا مشکور ہوں گا وہ بڑے خوش ہوئے اور چائے وغیرہ پلا کر مجھے وہ کلمات لکھ کر دیئے جو وہ درد والی جگہ پر لکھتے ہیں وہ یہ ہیں:۔

لَاحَیَّ یُوحَیَّ لَیَهِیَ۔ شہادت کی انگلی سے لکھیں۔ اگر درد باقی ہے تو پھر دوبارہ لکھیں اسی طرح تین بار لکھیں۔ انشاء اللہ آرام ہوگا۔ اگر خدانخواستہ درد باقی رہے تو اگلے دن پھر لکھیں۔

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس' مسنون اذکار' مراقبہ' بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات' گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہو رہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے۔

مسز عظیم' ثوبیہ بیگم' انیلہ احسان' رافیعہ' محمد رزاق' یاسر اقبال' ڈاکٹر تصور' محمد امیر' ثمینہ طارق' مس طاہر' محمد طارق صدیقی' چودھری ظفر اقبال' فخر' اختر عباس' سیف اللہ خان' محمد عمیر' رشیدہ بی بی' لاہور۔ تنزیل الرحمٰن' محمد اشتیاق' محمد عدنان' شیر رضوان' محمد فرید' خالد محمود' صادق' کاشف' محمد ادریس' امین حمید' شہزاد اکرم' عبدالجبار' محمد علی' ولی محمد' خالد بشیر' مس نگہت ریحانہ' ڈاکٹر غلام رسول' مس ممتاز' عتیق الرحمٰن' اشفاق احمد صدیقی' گلزار' دل شاد' نسرین اختر' ہارون رشید' مس راشد' ثوبیہ' یونس حسین' محمد طاہر' عبدالحمید' شہزادی وحید' سعدیہ عمران' عبیدہ' مجید احمد' محمد اقبال' محمد امجد' محمد ندیم' محمد عثمان' مس انعام خالد محمود' ماجد نعیم' نسیم عزیز' وحید راشدی' غلام علی' سعدیہ منیر رابعہ نوید' قاسم علی' ماریہ محمود' سید علی خان' سید فخر عباس' ملتان۔ سید حامد علی شاہ' شاہد محمود' عائشہ انصاری' مرزا الطاف حسین' شاہد سید کفیل احمد' اکمل فاروق' نعیم الرحیم' مطلوب حیدر' عقیل' نعمان' اظہر توفیق' عرفان اسلم' محمد ارشاد' ثوبیہ ریاض سید پرویز ریاض' عامر محمود' ولید راشدی' نعمان شاہ' سلیم ہمراہ اہلیہ' شہزادہ عالم' محمد جمیل' فہد حسین' محسن کمال' امان اللہ خان' انعام زبیر' نجمہ محسن' محمد فیاض' محمد اکبر خان' مس ضیاء' امیر شہزاد' محمد الیاس' نور فاطمہ' مس ابراہیم' یٰسین۔ رخسانہ نور' شازیہ ناز' شہزاد اختر' کاشف مجید۔ سید محمد سلیم پاشا۔ ذکیہ اقتدار' بہاولنگر۔ حامد ایوب' محمد حسین' اسلام آباد۔ محمد اکمل' سرگودھا۔ اویس احمد' لاہور۔ شہلا شہزادی' محمد ساجد' رخسانہ شاہد' مولوی محمد عبدالحی' زریں ناصر' اختر' عثمان' شاہین بیگم' صبا اشرف' قاری محمد زاہد عثمان' صائمہ بنت نور جہاں' وقار احمد' داؤد ابوذر' زبیدہ' حافظ محمد رضوان' عامر ستار' مسز عاصم' فرحت اختر' کراچی۔ عبداللہ' قاری محمد ارشد' سید ضیاء الحق' کراچی۔ طاہرہ' محمد عاصم نقوی' صباء' عظمیٰ رشید' گجرات۔ سید نور عالم شاہ' محمد انور' قدسیہ صادق' عمارہ' محمد امین' محمودہ بیگم' واہ کینٹ۔ طارق احسان' رضیہ بیگم' عطاء اللہ' محمد عبداللہ' جھنگ۔

مانو' محنت اور انعام

محمد یحییٰ' لاہور

اگلے دن بچہ اسے اپنے گھر کے اندر لے گیا۔اس کے والدین بھی مانو بلی کو مہربان اور اچھے معلوم ہوئے۔ چنانچہ جلد ہی وہ اس گھر میں گھر کے ایک فرد کی طرح رہنے لگی۔مہربان بچہ اسے لے کر باہر جاتا اس کیلئے اس کی پسندیدہ غذائیں لاتا۔اسے صاف ستھرا رکھتا۔

ایک تھی مانو بلی' جو کسی کی چہیتی یا لاڈلی نہ تھی۔اس نے شہر کے ایک کباڑ خانے میں آنکھ کھولی اور پھر اپنی ماں اور دوسرے بہن بھائیوں کے ساتھ مختلف جگہوں کی تبدیلی کے بعد ایک قصاب کی دکان کے پاس گندے نالے پر رہنے لگی۔

وہ ذرا بڑی ہوئی تو ایک دن اس کی بہن رانو بلی کو ایک بہت پیاری سی بچی ایک بڑی سی گاڑی میں بٹھا کر لے گئی اور اس کا بھائی شانی بلا ایک خوں خوار کتے کے ہاتھوں دنیا سے رخصت ہو گیا۔

وہ ذرا بڑی ہوئی تو اس کی ماں اسے چھوڑ کر چلی گئی۔

مانو بلی کئی بار اپنی ماں کے پاس گئی کہ شاید اسے پہچان لے لیکن وہ اسے ہمیشہ اجنبی بن کر ملتی اور مار پیٹ کر بھگا دیتی۔

مانو بلی نے بھی آہستہ آہستہ اپنی ماں کو بھلا دیا اور یوں ہی گلیوں میں آوارہ پھرنے لگی۔

ایک دن اچانک اس نے اپنی بہن رانو بلی کو دیکھا جو ایک بہت بڑے سے لان میں گھاس پر بیٹھی دودھ پی رہی تھی۔

مانو بلی فوراً آگے بڑھی اور اسے پکارا لیکن اس نے بھی بہن کو پہچاننے سے انکار کر دیا اور اسے اپنے گھر سے نکال دیا۔

مانو بلی کا دل ٹوٹ گیا۔ وہ باہر نکلی تو ایک نہایت گندے بچے نے نشانہ لے کر ایک پتھر اسے دے مارا۔ پتھر اس کی ٹانگ پر لگا اور وہ لنگڑا کر گر پڑی۔ بچے کے ساتھی اس کے اس سنہری کارنامے پر قہقہے لگانے لگے۔ مانو بلی بڑی مشکل سے اٹھی اور اپنی زخمی ٹانگ کے ساتھ بھاگ کھڑی ہوئی کہ کہیں باقی بچے بھی پتھر لے کر اس پر اپنا نشانہ نہ آزمانے لگیں۔

اسے انسانوں پر غصہ آنے لگا کہ وہ کس دیدہ دلیری سے ہم جیسے معصوم جانوروں پر ظلم کرتے ہیں اور انہیں کوئی کچھ نہیں کہتا۔

وہ اپنی زخمی ٹانگ کے ساتھ ایک گھر میں داخل ہوئی تو وہاں ایک مہربان بچے سے اس کا واسطہ پڑا۔

بچے کو اس کی حالت پر بہت ترس آیا۔ کچھ دیر بعد وہ اس کیلئے ایک پیالے میں دودھ لے آیا۔

مانو بلی پہلے تو جھجکی اسے بھوک بھی زوروں کی لگی ہوئی تھی۔

اس نے بچے کی طرف دیکھا جو دور جا کھڑا ہوا تھا۔ مانو بلی نے تھوڑا سا دودھ پیا تو اس کی بھوک اور زیادہ جاگ اٹھی۔

اس نے جلد ہی سارا دودھ پی لیا اور لیٹ گئی۔

بچہ اسے پچکارتا ہوا آگے بڑھا اور بڑے مہربان ہاتھوں سے اس کی زخمی ٹانگ ٹٹولی۔

پھر وہ اندر چلا گیا تو مانو بلی نے بھاگنے کا سوچا مگر اپنے اس نئے مہربان دوست کو چھوڑنے کو اس کا جی نہ چاہا۔

آخر بچہ آیا تو اس کے ہاتھ میں مرہم پٹی تھی۔ مرہم پٹی ہونے کے بعد مانو بلی کو کچھ سکون ہوا تو وہ سو گئی۔

اگلے دن بچہ اسے اپنے گھر کے اندر لے گیا۔ اس کے والدین بھی مانو بلی کو مہربان اور اچھے معلوم ہوئے۔ چنانچہ جلد ہی وہ اس گھر میں گھر کے ایک فرد کی طرح رہنے لگی۔

مہربان بچہ اسے لے کر باہر جاتا اس کیلئے اس کی پسندیدہ غذائیں لاتا۔ اسے صاف ستھرا رکھتا۔

مانو بلی کا دل وہاں لگ گیا۔ ان سب کی مہربانیوں کی صلہ اس نے یہ دیا کہ اس گھر میں سے تمام چوہوں کو گھر چھوڑنے پر مجبور کر دیا۔

لال بیگ اور دوسرے کیڑے مکوڑے بھی اس نے ختم کر ڈالے جب وہ آئی تھی چوہوں کی جان پر بنی ہوئی تھی۔

ان کا کوئی حربہ کامیاب نہ ہوتا۔ مانو بلی جھٹ انہیں پکڑ لیتی اور کھا جاتی۔

اچھا کھانا' آرام اور سب کی توجہ ملنے لگی تو مانو بلی آہستہ آہستہ کام چور ہونے لگی۔ کھا پی کر وہ سارا دن اور رات سوتی رہتی۔ اکثر چوری چھپے دودھ بھی پی لیتی۔ کبھی دوسری چیزیں بھی چپکے سے ہڑپ کر جاتی۔ زیادہ کھانے کی وجہ سے مانو بہت موٹی ہو گئی چلنا پھرنا اس کیلئے دوبھر ہو گیا۔

ایک روز چوہوں نے باورچی خانے پر ہلا بولا تو مانو بلی ان کے پیچھے دوڑی مگر جلد ہی تھک گئی۔

چوہے بھی مانو بلی کی کمزوری جان گئے تھے۔ وہ ہر روز ادھر ادھر پھرتے اور مانو بلی انہیں پکڑ نہ پاتی' کیونکہ وہ بہت موٹی ہو گئی تھی۔ دوڑنے سے اس کا سانس پھول جاتا اور تھک جاتی۔

ایک دن اس نے گھر والوں کو کہتے سنا کہ مانو بلی کو واپس چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ یہ کسی کام کی نہیں رہی۔ اتنا سن کر اس کے ہوش اڑ گئے اسے اپنی آوارہ گردی اور غریبی کے دن یاد آ گئے۔ اسے انسانوں کی خود غرضی پر غصہ آیا' لیکن قصور اس کا اپنا بھی تھا۔

چنانچہ اگلے دن سے اس نے زیادہ کھانا پینا چھوڑ دیا اور باقاعدگی سے روزانہ دوڑنا بھاگنا' ورزش کرنا شروع کر دی۔ سستی کاہلی چھوڑ کر کام کو اپنا لیا اور پھر جلد ہی وہ دوبارہ چوہوں کیلئے خطرے کا نشان اور گھر والوں کی آنکھ کا تارا بن گئی۔

شربت جگر ٹھار

آلو بخارا سوکھا ڈیڑھ پاؤ' تازہ ہو تو 2 کلو جو مل جائے استعمال کریں' صندل سفید نمبر ایک 50 گرام' انجبار 100 گرام' چھوٹی الائچی 20 گرام' تخم کاسنی 50 گرام' دھنیا خشک 50 گرام' چینی 4 کلو۔ اگر آلو بخارا تازہ ہو تو 6 کلو پانی ڈال کر ابال لیں جب گل جائے اتار کر چھان لیں۔ باقی ادویہ کو کوٹ کر پانی میں بھگو دیں صبح چھان کر آلو بخارے والے پانی میں ڈال کر چینی بھی ڈال دیں۔ پھر آگ پر پکائیں۔ شربت تیار ہے۔

رمضان شریف میں سحری کے وقت ایک گلاس استعمال کریں۔ پیاس نہیں لگتی اور افطاری کے وقت استعمال کریں کمزوری دور ہو جائے گی۔ مایہ ناز شربت ہے۔ ایک ہفتہ استعمال کرنے کے بعد چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔

نسخہ سوزاک

رال سفید 20 گرام' پھٹکڑی سفید 20 گرام' سنگ جڑا 16 گرام' ضفر دور 6 ماشہ' پھٹکڑی کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر جب پانی ہو جائے تو اس میں سنگ جڑ تھوڑی تھوڑی ڈالتے جائیے جب پھٹکڑی پھول جائے نیچے اتار کر اس میں باقی ادویہ ڈال کر سفوف بنالیں۔ 2 ماشہ لسی سے استعمال کریں۔ چاہے جتنی پرانی سوزاک ہو جس مریض کو دیا ہے اللہ نے شفاء دی ہے۔ ایک مریض کو 30 سال پرانا سوزاک تھا' خون آتا تھا' 3 خوراک سے ہی آرام آ گیا۔

مردانہ طاقت کیلئے

چلاس کے ایک حکیم بابا کا نسخہ ہے۔ بالنگو آدھی چمچی ایک پاؤ دودھ میں ڈال دیں اور ایک گھنٹے بعد استعمال کریں۔ 40 مریضوں کو استعمال کرایا سب ٹھیک ہو گئے۔

(عبدالرحمٰن قریشی' رحیم یار خان)

پڑوسیوں کے جنات سے مذاکرات

محمد جنید، اسلام آباد

یہ بات تو یقین سے کوئی نہ کہہ سکا کہ محمد حیات کون تھا۔ جو اس سے بہت قریب تھے یعنی محمد حیات کو دیکھتے رہتے تھے ان کا خیال ہی نہیں یقین تھا کہ وہ خود ایک جن تھا۔ انسان کی شکل میں جن ہونے کے ثبوت میں یہ شہادت دیتے تھے کہ آج تک کسی نے بھی محمد حیات کو کھاتے پیتے نہیں دیکھا

دوران ملازمت اپنے فرائض منصبی کی ادائیگی کے سلسلے میں مجھے شہر شہر گھومنا پڑتا تھا۔ پاکپتن جب بھی جانا پڑتا کینال ریسٹ ہاؤس میں قیام ہوتا بالعموم شام کو میں فارغ رہتا اور مغرب وعشاء کی نمازیں اپنے ڈرائیور شمشاد شاہ کے ساتھ بابا فریدالدین شکر گنج رحمۃ اللہ علیہ کی مسجد میں پڑھتا۔ یہ سن 74ء کی بات ہے کہ احاطہ مسجد بازار کے قریب ایک مہذب شخص کو ضرور دیکھتا۔ السلام علیکم سے بڑھ کر آہستہ آہستہ قربت کے مراحل طے ہوتے چلے گئے۔ آپ سعیدالدین صدیقی تھے جن کی عمر پچاس پچپن کے لگ بھگ تھی۔ ان کا تعلق حیدرآباد دکن سے تھا۔

ایک مرتبہ جنات کا ذکر چل نکلا تو سعیدالدین صدیقی صاحب نے ایک واقعہ سنایا جو انہوں نے اپنے والد سے سنا تھا مجھے سنایا جو واقعی حیرت انگیز تھا۔ ایک شخص ان کے محلّہ اندرکوٹ حیدرآباد دکن میں رہا کرتا تھا۔ اس کی مالی حالت تو کبھی بہتر نہ بنی مگر اس کے ساتھ اس کو ایک مسئلہ اور تھا کہ اس کے گھر میں جنات رہتے تھے۔ ایک دن وہ پڑوسی والد صاحب کے پاس آ گیا اور بہت دیر تک روتا رہا اور جنات کے حوالے سے بتایا۔ والد صاحب کی تسلی وتشفی کے بعد بھی اس شخص کے دکھ کا مداوا نہ ہوا تو والد صاحب اس شخص کو محمد حیات کے پاس لے گئے۔ محلے میں کسی کو بھی اس قسم کا مسئلہ ہوتا تو محمد حیات کے پاس جاتے وہ حل ہوجاتا۔ شام کو جب والد صاحب گھر آئے تو والدہ کے ساتھ میں بھی بیٹھا ہوا تھا۔ انہوں نے بتایا کہ پڑوسی نے سال سوا سال پہلے یہ مکان کرائے پر لیا تھا چونکہ یہ مکان درحقیقت مدتوں سے خالی پڑا ہوا تھا۔ مالک مکان نے کرایہ پر دینے سے پہلے ہی کرایہ دار کو بتا دیا تھا کہ مکان میں جن رہتے ہیں مگر بہت معمولی کرایہ اور جسمانی طور پر صحت مند ہونے کی وجہ سے وہ مکان اس شخص نے لے لیا۔ دونوں میاں بیوی رہنے لگے۔ یہ شخص کسی ہندو بنیے کی دکان پر ملازم تھا جہاں سے شام گئے فارغ ہوکر گھر لوٹتا اور کبھی دیر سویر بھی ہوجاتی۔

پہلی مرتبہ سوتے وقت انہیں محسوس ہوا کہ مکان کے صحن میں باقاعدہ چہل پہل ہورہی ہے۔ سخت سردی میں انہوں نے کوٹھڑی کا دروازہ کھول کر دیکھا تو صحن میں بچوں کے شور مچانے کی آوازیں آرہی تھیں مگر دکھائی کچھ نہ دیا۔ اس وقت تو وہ دونوں دروازہ بند کرکے لیٹ گئے مگر صبح اٹھتے ہی مالک مکان کو سب بیان کردیا جس کا اس نے کوئی حوصلہ افزا جواب نہ دیا۔ ایک دن اس کی بیوی نے شوہر کو بتایا کہ تمہارے چلے جانے کے بعد کمروں اور غسل خانے کے دروازے خودبخود کھلنے اور بند ہونے لگے جیسے شدید آندھی چل رہی ہو جبکہ ایسا نہ تھا۔ اس قسم کے واقعات روز ہی ہونے لگے۔ کبھی روٹیاں غائب ہوجاتیں، کبھی ہانڈی کے اندر سے بوٹیاں اور خالی شوربہ رہ جاتا، ایک دن اسے ایسا لگا کہ کوئی باورچی خانے کے برتن پھینک رہا ہو جب وہ ڈرتے ڈرتے باورچی خانے میں گئی تو سب برتن زمین پر گرے پڑے تھے یہ ڈر کے مارے اندر کوٹھڑی میں جاچھپی اور آیت الکرسی پڑھنے لگی۔ یکایک اس کا ٹین کا صندوق زمین پر خودبخود اٹھا اور چھت سے جالگا۔ پھر دھڑ سے فرش پر گر پڑا اور سب کپڑے بکھر گئے۔ یہ دیکھ کر وہ بے ہوش ہوگئی۔ یہ سارے حالات پڑوسی نے محمد حیات کو سنائے۔ محمد حیات نے اپنا ملازم پڑوسی کے گھر بھیجا اور کوٹھڑی میں جاکر پڑچھتی پر چڑھ کر بیٹھ گیا۔ آہستہ آہستہ باتیں کرنے کی آوازیں دیر تک آتی رہیں۔ گھنٹہ بھر کے بعد ملازم خاموشی سے اتر کر گھر سے چلا گیا۔ اگلی صبح والد صاحب نے پڑوسی سے جب معاملہ دریافت کیا تو اس نے بتایا بہت عرصہ کے بعد اس رات وہ دونوں بہت آرام سے سوئے۔ اس کے بعد کبھی کوئی شکایت نہ ملی نہ کسی قسم کا نقصان ہوا۔

یہ بات تو یقین سے کوئی نہ کہہ سکا کہ محمد حیات کون تھا۔ جو اس سے بہت قریب تھے یعنی محمد حیات کو دیکھتے رہتے تھے ان کا خیال ہی نہیں یقین تھا کہ وہ خود ایک جن تھا۔ انسان کی شکل میں جن ہونے کے ثبوت میں یہ شہادت دیتے تھے کہ آج تک کسی نے بھی محمد حیات کو کھاتے پیتے نہیں دیکھا نہ اس کے ہاں کوئی چیز پکتی دیکھی تھی۔ کچھ لوگوں کا خیال تھا کہ وہ خود جن نہیں بلکہ اس کے قابو میں بہت سے مؤکل جن تھے جو اس کے پاس رہتے تھے۔ یہاں تک لوگ اس بات کے گواہ تھے کہ محمد حیات کا کوئی رشتہ دار حیدرآباد کیا تمام ہندوستان میں نہیں ہے۔ ایک بات اور کچھ لوگوں نے بتائی کہ محمد حیات حج کے ایام میں کم ہی نظر آتا تھا۔ متعدد شہادتیں ایسی تھیں جن کے رد کرنے کا کوئی جواز نہ تھا کہ لوگوں نے اسے احرام باندھے عرفات کے میدان اور جبل رحمت پر دیکھا تھا۔

تکبر سے بچیں

ایک بندہ خدا، واہ کینٹ

جس نے اپنے نفس پر بھروسہ کیا عمر بھر کا تقویٰ اور دین ذرا سی دیر میں غارت ہوگیا

تکبر کے ایک جملہ نے خوبصورت کو بدصورت بنادیا

تکبر انسان کی بہت بڑی بیماری ہے جس سے اعمال ضائع ہوجاتے ہیں اور حدیث شریف کے مطابق جس کے دل میں ذرہ بھر بھی تکبر ہوگا وہ جنت میں نہیں جائیگا۔ شاید یہ واقعہ پڑھ کر کچھ لوگ تکبر سے باز آجائیں اور عاجزی اختیار کرلیں۔

نوفل بن عاقل کہتے ہیں کہ نجران کی مسجد میں میں نے ایک نوجوان کو دیکھا بڑا لمبا چوڑا اور بھرپور جوانی کے نشہ میں چور، گھٹے ہوئے بدن والا، ناک نقشہ اچھا، اچھے رنگ و روغن والا خوبصورت شال۔ میں نگاہیں جما کر اس کے جمال وکمال کو دیکھنے لگا تو اس نے کہا کیا دیکھ رہے ہو؟ میں نے کہا آپ کے حسن و جمال کا مشاہدہ کررہا ہوں اور تعجب ہورہا ہے۔ اس نے جواب دیا تو ہی کیا! خود اللہ تعالیٰ کو بھی تعجب ہورہا ہے۔ (نعوذ باللہ)

نوفل کہتے ہیں کہ اس کلمہ کے کہتے ہی وہ گھٹنے لگا اور اس کا رنگ و روپ اڑنے لگا اور قد پست ہونے لگا۔ یہاں تک کہ بقدر ایک بالشت کے رہ گیا، جسے اس کا کوئی رشتہ دار آستین میں ڈال کر لے گیا۔ (تفسیر ابن کثیر جلد 4 صفحہ 123)

میرا دل صاف، میری نظر پاک ہے، یہ شیطان کا دھوکہ ہے

بدنگاہی کے خطرات اس قدر ہیں کہ بسا اوقات ان سے دین و دنیا دونوں تباہ و برباد ہوجاتے ہیں، اس لیے ہمیشہ بدنگاہی سے بچیں، جس وقت عورتوں کا گزر ہو اہتمام سے نگاہ نیچی رکھیں، خواہ دیکھنے کا نفس کا تقاضا کتنا ہی کیوں نہ ہو۔ بعض لوگ دل صاف، نظر پاک کا بہانہ بنادیتے ہیں یہ شیطان کا بہت بڑا دھوکہ ہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہٗ کے دل اور ان کی نظر کے بارے میں کیا خیال ہے جنہیں حضور ﷺ نے حکم دیا تھا کہ اے علی! (رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ) پہلی اچانک نظر معاف ہے مگر خبردار دوسری نظر نہ ڈالنا۔ کیا ہم لوگوں کا دل اور نظر حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے زیادہ پاک ہے؟ اگر بجلی کا تار ننگا ہو اور بجلی نہ آرہی ہو تو پھر بھی ہم اسے نہیں چھوتے کہ نامعلوم کب بجلی آجائے اور ہمیں نقصان پہنچائے بس یہی حال نظر کا ہے ابھی پاک ہے مگر نامحرم سے ذرا تنہائی ہو تو ناپاک ہونے میں دیر نہیں لگتی جس نے اپنے نفس پر بھروسہ کیا عمر بھر کا تقویٰ اور دین ذرا سی دیر میں غارت ہوگیا۔

کتیا کی چیخ نے عرش ہلا دیا

بس اس دن سے میرے کاروبار پر زوال شروع ہوگیا اور دن بدن کام کم ہوتا گیا اور ایک دن مجھے دفتر چھوڑنا پڑا اور میں بے روزگار ہوگیا پھر میرے دل میں ایک دن آیا کہ آج مجھے کاروبار کرتے ہوئے سات سال ہوگئے آج تک ایسا نہیں ہوا کہ میں اپنے خرچے سے بھی تنگ ہوں

(عدیل بابر، ملتان)

2007ء کا ایک میری زندگی کا ایک بہت غلط فیصلہ جس نے میرا کاروبار تباہ کردیا۔ میرا لاہور مال روڈ پر دفتر تھا جو 2004ء کو بہت شوق اور بہت محنت سے بنایا تھا۔ میرے پاس چھ ملازمین کام کرتے تھے میرا کاروبار بہت عروج پر تھا میرے آفس میں بینک والے آتے تھے کہ آپ کی بینک سٹیٹمنٹ بہت اچھی ہے روزانہ ہزاروں روپے کا لین دین ہوتا ہے آپ بینک سے کار لیز کروالیں آپ کو پتا بھی نہیں چلے گا اور آپ گاڑی کے مالک بن جائیں گے میں نے گھر والوں سے مشورہ کیا سب نے کہا کہ رہنے دو۔ میرا دوست میرا کلاس فیلو بھی تھا اور رشتہ دار بھی تھا اس کی نئی نئی نوکری لگی تھی بینک میں وہ روزانہ شام کو فارغ ہوکر میرے پاس آجاتا تھا۔ وہ بینک کی مختلف سکیمیں بتاتا رہتا تھا پھر گاڑی کے بارے میں بھی کہ آپ بینک سے لے لو بس اس کاغذ پر سائن کرو اور پیسے جمع کرواؤ اور چند ماہ میں گاڑی آپ کی۔ میں نے ایک دن سائن کردیا اور وہ چند روز بعد آیا اور کہا کہ پیسے جمع کروادو گاڑی مل جائے گی۔

میں نے انکار کردیا کیونکہ دل نہیں مانتا تھا کہ سود تو لعنت ہے۔ میرا ایک اور دوست ساتھ بیٹھا تھا وہ کہنے لگا کہ میں فیملی والا ہوں اور آج کل میرا گاڑی کے بغیر گزارا نہیں تو مجھے دے دو میں بینک سے چھ ماہ کے اندر اندر سارے پیسے دے کر گاڑی لے لوں گا اور تو بھی سود سے بچ جائے گا میں نے اپنی جان بچانے کیلئے اسے گاڑی لے دی۔ بس اس دن سے میرے کاروبار پر زوال شروع ہوگیا اور دن بدن کام کم ہوتا گیا اور ایک دن مجھے دفتر چھوڑنا پڑا اور میں بے روزگار ہوگیا پھر میرے دل میں ایک دن آیا کہ آج مجھے کاروبار کرتے ہوئے سات سال ہوگئے آج تک ایسا نہیں ہوا کہ میں اپنے خرچے سے بھی تنگ ہوں پھر میرے دل میں خیال آیا جو میں بھول چکا تھا کہ وہ لعنت سودی گاڑی ہے جس نے میرا کاروبار تباہ کیا میں نے اپنے دوست کی منت کی کہ تو بینک کو سارے پیسے ادا کر اور مجھے اور خود کو اس گناہ سے چھٹکارا دلوا اور پھر اللہ سے توبہ کی اور دعا کرتا رہا اور ایک دن بینک کو سارے پیسے دے کر سود سے نکل گئے اور پھر چند ماہ میں میرا وہی کاروبار پھر سے آباد ہوگیا۔ اللہ نے مجھ گندے انسان کو پھر سے نواز دیا۔ ورنہ میں تو بہت بڑا ظلم اپنے اور اپنے دوست کے ساتھ کرچکا تھا۔ اللہ نے اس سے نکال کر پھر سے صاف ستھرا کاروبار عطا فرمادیا۔

کتیا کی چیخ نے عرش ہلا دیا

(پرنسپل غلام قادر ہراج، جھنگ)

آج سے 111 سال پہلے کا سچا واقعہ پیش خدمت ہے۔ ضلع سرگودھا میں دریائے جہلم کے کنارے گوندل قوم آباد تھی۔ چراگاہیں عام تھیں، گائے بھینس کا دودھ اور بھیڑ بکری کا گوشت عام تھا۔ کاشت کاری برائے نام تھی، گلہ بانی عام تھی۔

گوندلوں کی آبادی کا ایک نوجوان بانکا سجیلا تھا۔ صحت جوانی فارغ البالی، قبیلے کا گھمنڈ اور خوف خدا سے بے نیازی، اپنے انداز واطوار میں شتر بے مہار تھا۔ لاٹھی ہاتھ میں لے کر، شاہانہ لباس پہن کر علاقہ آہلی کی گلیوں میں عاد وثمود کی ذہنیت کا مظاہرہ کرتا اور اکڑتا ہوا نظر آتا۔

ایک روز موسم بہت خوبصورت تھا وہ لاچہ اور لمبی قمیص پہن کر سر پر طرے دار پگڑی پہن کر اپنا پسندیدہ ہتھیار بلم لیکر دریا کے کنارے اپنی بھینسوں کو دیکھنے گیا۔ راستے میں ایک جھونپڑی نظر آئی جہاں دو بچے کھیل رہے تھے۔ قریب ہی ایک کتیا اپنے دو پلوں کو دودھ پلا رہی تھی۔ نوجوان گوندل نزدیک آیا تو یہ غرانے لگی، نوجوان کا پارہ چڑھ گیا اس پر کوئی انسان ٹیڑھی آنکھ ڈالنے کی جرأت نہیں کرتا تھا چہ جائیکہ ایک کتیا یہ حرکت کرے۔ نوجوان آگے بڑھا کتیا پھر غرائی اس نے اگلے لمحے بلم کی انی سے کتیا کا کام تمام کردیا۔ وہ چیخی، چلائی، تڑپی اور ٹھنڈی ہوگئی۔ بے گناہ کتیا مرگئی اس کی چیخ وپکار نے عرش الٰہی ہلا کر رکھ دیا۔

چند دن بعد اس گوندل کا اپنے چچازاد بھائی سے جھگڑا ہوگیا۔ دوسرے ہی روز کسی اور کے ہاتھوں اس کا چچازاد قتل ہوگیا۔ قاتلوں نے لاش دریا برد کردی، اگلی صبح لاش وہاں کنارے آ لگی جہاں اس نوجوان کی بھینسیں بیٹھی جگالی کررہی تھیں۔ مقتول کے باپ نے مذکورہ نوجوان کو ہی قاتل قرار دیا۔ تھانے میں ایف آئی آر درج کرادی گئی اور اسے پکڑ کر گجرات جیل بھیج دیا گیا۔ سیشن جج میانوالی نے کیس کی سماعت کی اور اسے موت کی سزا سنائی۔ اپیلوں کا سلسلہ ڈیڑھ سال چلتا رہا۔ سب مسترد ہوگئیں۔ صرف وائسرائے کی رحم کی اپیل کا فیصلہ باقی تھا۔

ملزم کو یقین تھا کہ اسے پھانسی نہیں ہوسکتی کیونکہ وہ بے گناہ ہے نیز ٹوانہ برادری سے ان کے گہرے مراسم تھے اسے ان کی سفارش پر بھرپور یقین تھا۔ قاتل اور لوگ تھے جن کی لڑکی کے ساتھ مقتول کے ناجائز تعلقات تھے۔ اللہ کا کوڑا حرکت میں آیا پھانسی کیلئے اسے ڈسٹرکٹ جیل جھنگ کی کوٹھڑی میں بند کردیا گیا۔

یہاں سوتے میں وہ کیا خواب دیکھتا ہے کہ سامنے آسمان سے زمین تک ایک زنجیر لٹکی ہوئی ہے جس کسی کو عدل کی ضرورت ہو وہ اس زنجیر کو ہلاتا ہے۔ چنانچہ یہ نوجوان بھی زنجیر کے قریب جانے کی کوشش کرتا ہے کہ اپنی بے گناہی ثابت کرے مگر وہی کتیا اپنے دو بچوں کے ساتھ حائل ہوجاتی ہے۔ اسی طرح غراتی ہے اور قریب نہیں جانے دیتی۔ اب اس کی آنکھیں کھلتی ہیں کہ واقعی میں نے بلاوجہ ایک کتیا کے پیٹ میں بلم چبھو کر اسے مارا تھا۔ اس کا بدلہ مجھ سے لیا جارہا ہے۔ تمام اپیلیں اور سفارشیں مسترد ہوجاتی ہیں۔ آخر کار 5 اگست 1902ء کو صبح چار بجے اس نوجوان کو ڈسٹرکٹ جیل جھنگ میں پھانسی پر لٹکا دیا جاتا ہے۔ اس کی لاش خلاف معمول کافی دیر تک تڑپتی رہی اور یہ پیغام دیتی رہی کہ اللہ رب العزت کو اپنی مخلوق کتنی پیاری ہے اور یہ تقدیر کوئی اندھی، گونگی یا بہری چیز کا نام نہیں۔ یہ انسان کے اچھے برے اعمال کے تناظر میں حرکت کرتی رہتی ہے۔

اپنی نظر تیز کریں

چار بادام چٹکی بھر سونف اور ذرا سی مصری لیکر رات کو سوتے وقت کھا لیجئے اور اسے کھانے کے بعد ہرگز پانی نہ پیجئے گا نظر دن بدن تیز ہوتی جائے گی۔

☆ سرسوں کے تیل کے چند قطرے آنکھوں کے اوپر لگا کر ہر روز رات کو سوتے وقت مالش کیجئے اس طرح نہ تو نظر کمزور ہوگی اور نہ کبھی آنکھوں کی بیماریاں لاحق ہونگی۔

(نور عائشہ، لاہور)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جولائی کے جوابات

1۔ آپ بادی چیزوں سے پرہیز کے ساتھ اناناس روزانہ پابندی کے ساتھ کم از کم دوسو گرام استعمال کریں۔ بہت جلد آپ کو افاقہ محسوس ہوگا لیکن غذائی پرہیز ساتھ ضرور کریں۔ **(ام ہدیٰ' راولپنڈی)**

☆ آپ ستر شفائیں اور ہاضم خاص عبقری کے دفتر سے منگوا کر کم از کم پانچ ماہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کو بہت جلد افاقہ محسوس ہوگا۔ مجھے بھی یہی مسئلہ تھا اللہ پاک نے مجھے شفاء کی نعمت سے نوازا۔ **(محمد عقیل' خیر پور)**

2۔ آپ عشاء کے وتر میں پہلی رکعت میں سورۃ النصر دوسری رکعت میں سورۃ ابی لہب اور تیسرے رکعت میں سورۃ اخلاص پابندی سے پڑھیں۔ اس کے ساتھ دو نفل پڑھ کر حضرت نوح علیہ السلام کو ہدیہ کریں۔ انشاء اللہ بہت جلد بہتر ہو جائیں گے۔ مجھے اپنی دعاؤں میں ضرور یاد رکھیے گا۔ **(ریحانہ' کوئٹہ)**

☆ آپ کسی بھی اچھے میڈیکل سٹور سے ایک دوا دل روز ملتی ہے اسے ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ بہت ہی آزمودہ اور مؤثر دوائی ہے۔ **(محمد اسلم' چونیاں)**

3۔ آپ ہونٹ پر بار بار زبان نہ لگائیں اس طرح اور بڑا ہوگا اور خشکی سے پھٹے گا۔ اس کے علاوہ ہر وقت ہر پل کوئی سا بھی چھوٹا یا بڑا درود شریف مسلسل ورد کرتی رہیں' وضو کے بعد تین گھونٹ پانی اس نیت سے ضرور پییں۔ اس سے آپ کے چہرے پر معصومیت اور نور پیدا ہو جائے گا اور بے اختیار ایک کشش سی پیدا ہو جائیگی۔ **(بنت زینب' گوجر خان)**

4۔ پچھلے سال رمضان المبارک میں مجھے انتہائی پیاس محسوس ہوتی تھی حتیٰ کہ مجھے یوں لگتا تھا کہ جیسے میری جان نکل جائے گی پہلے دو تین روزے یہی حال رہا۔ ہمارے گھر میں جوہر شفاء مدینہ ہر وقت موجود رہتی ہے۔ میری نظر جب اس پر پڑی تو میں نے سحری کرنے کے بعد ایک چمچ جوہر شفاء مدینہ کا لے لیا آپ یقین کریں پورا دن مجھے بالکل بھی پیاس محسوس نہ ہوئی اور یہ میرے لیے حیرت انگیز بات تھی۔ پھر تو پورا رمضان میں نے پابندی سے جوہر شفاء مدینہ استعمال کی اور اللہ کے فضل سے نہ مجھے پیاس نے تنگ کیا اور نہ کوئی پریشانی ہوئی۔ یہ میرا ذاتی آزمودہ تجربہ ہے۔ **(ایک بہن' لاہور)**

اگست کے سوالات

1۔ محترم قارئین السلام علیکم! میرا مسئلہ یہ ہے کہ جب میں خضاب لگاتا ہوں تو میری آنکھوں میں شدید جلن ہوتی ہے اور ساتھ مجھے الرجی بھی ہو جاتی ہے۔ اگر کسی قاری کے پاس اس کا کوئی حل ہو تو برائے مہربانی جلد ارسال کریں۔ **(محمد ممتاز)**

2۔ قارئین! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے مقابلے میں ایک مالدار شخص نے سکول کھول لیا ہے اور علاقے میں اس کا اثر ورسوخ بھی زیادہ ہے کیونکہ اس کی برادری بھی زیادہ ہے جبکہ میرا اس پورے علاقے میں برادری کا کوئی ایک بھی گھر نہیں' وہ آئے روز میرے خلاف پراپیگنڈا تیار رکھتا ہے۔ میں اس سے حسد نہیں کرتا میں تو صرف یہ چاہتا ہوں کہ میرے کاروبار پر اللہ کی رحمت رہے اللہ مجھے حضرت عثمان غنی جیسا امیر اور انہی کی طرح اسلام کی خدمت کرنے کی توفیق دے' قارئین برائے مہربانی مجھے رزق کی کشادگی اور صراط مستقیم کیلئے کوئی مجرب وظیفہ بتائیں اور دشمنوں سے بچاؤ کیلئے بھی۔ **(محمد عاصم' پتوکی)**

3۔ قارئین میرا مسئلہ یہ ہے کہ ہم 3 بہنیں اور دو بھائی ہیں ہم اچھا کھاتے پیتے ہیں لیکن ہم پر کچھ اثر نہیں کرتا۔ دن بدن کمزور ہوتے جا رہے ہیں' رنگت سانولی ہوگئی ہے اور جلد مرجھا سی گئی ہے' کوئی نہ کوئی تکلیف ضرور ہوتی ہے۔ برائے مہربانی ہمیں کچھ نسخہ بتائیے' ہم آپ کے بہت مشکور ہونگے۔ **(سدرہ' اٹک)**

4۔ قارئین! میرا مسئلہ یہ ہے کہ پچھلے چند سالوں سے مجھے دانتوں میں شدید درد ہوتا ہے' میرے مسوڑھوں سے خون آتا ہے۔ کوئی بھی سخت چیز میں نہیں کھا سکتا' بہت علاج کرائے لیکن وقتی آرام آتا ہے۔ دونوں طرف کی ڈاڑھوں میں کیڑا لگا ہوا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ جن ڈاڑھوں میں کیڑا ہے وہ نکالنی پڑیں گی۔ میں ڈاڑھیں نکلوانا نہیں چاہتا۔ میں کوئی بھی ٹوتھ پیسٹ یا منجن استعمال کرلوں میرے دانتوں سے پیلاہٹ نہیں جاتی۔ براہ مہربانی مجھے کوئی ایسا نسخہ بتائیں کہ میرے دانت ٹھیک ہو جائیں۔ آپ کو دعاؤں میں یاد رکھوں گا۔ **(وقاص' پتوکی)**

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم واہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 17

حضرت حسین بن علی رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ہم اہل بیت کی محبت کو لازم پکڑو پس وہ شخص جو اس حال میں اللہ سے (وصال کے بعد) ملا کہ وہ ہم سے محبت کرتا ہو تو وہ ہماری شفاعت کے وسیلہ سے جنت میں داخل ہوگا اور اس ذات کی قسم جس کے قبضہ قدرت میں مجھ محمد (ﷺ) کی جان ہے کسی بھی شخص کو اس کا عمل ہمارے حق کی معرفت حاصل کیے بغیر فائدہ نہیں دے گا۔ **(امام طبرانی)**

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما مرفوعاً روایت کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا میں درخت ہوں اور فاطمہ اس کے پھل کی ابتدائی حالت ہے اور علی اس کے پھول کو منتقل کرنے والا ہے اور حسن اور حسین اس درخت کا پھل ہیں اور اہل بیت سے محبت کرنے والے اس درخت کے اوراق ہیں وہ یقیناً یقیناً جنت میں (داخل ہونے والے) ہیں۔ **(امام دیلمی)**

حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ عنہ مرفوعاً روایت کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا چار شخص ایسے ہیں قیامت کے روز جن کیلئے میں شفاعت کرنے والا ہوں گا (اور وہ یہ ہیں) میری اولاد کی عزت وتکریم کرنے والا' اور ان کی حاجات کو پورا کرنے والا' اور ان کے معاملات کیلئے تگ ودو کرنے والا جب وہ مجبور ہو کر اس کے پاس آئیں اور دل وجان سے ان کی محبت کرنے والا۔ **(امام متقی ہندی)**

حضرت علی رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: جو شخص میرے اہل بیت اور انصار اور عرب کا حق نہیں پہچانتا تو اس میں تین چیزوں میں سے ایک پائی جاتی ہے یا تو وہ منافق ہے یا وہ حرامی ہے یا وہ ایسا آدمی ہے جس کی ماں بغیر طہر کے اس سے حاملہ ہوئی ہے۔ **(امام دیلمی)**

حضرت علی بن ابی طالب رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: اے اللہ جو مجھ سے اور میرے اہل بیت سے بغض رکھتا ہے اسے کثرت مال اور کثرت اولاد سے نواز یہ ان کی گمراہی کیلئے کافی ہے کہ ان کا مال کثیر ہو جائے پس (اس کثرت مال کی وجہ سے) ان کا حساب طویل ہو جائے اور یہ کہ ان کی وجدانیات (جذباتی چیزیں) کثیر ہو جائیں تاکہ ان کے شیاطین کثرت سے ہو جائیں۔ **(امام دیلمی)**

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

غلاظت والی گلی

(مسز کامران، قصور)

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میری رشتہ کی ممانی جو کہ حقیقت میں وفات پا چکی ہیں خواب میں آئیں اور کہا کہ یہ دو چھوٹے (فراک یا کرتے) ہیں لے جاؤ، تمہارے یہاں جو بچہ پیدا ہوا سے پہنا دینا مگر ان سے فراک لینے کیلئے جانے پر مجھے پوری گلی طے کرنا ہے جو کہ غلاظت سے بھری پڑی ہے۔ میرے پیچھے میری بیٹی کھڑی ہے میں یہ سوچتی ہوں کہ بچی کو لے کر کیسے جاؤں بہرحال جیسے تیسے کرکے میں راستہ طے کرتی ہوں ان تک پہنچ کر فراک حاصل کرتی ہوں وہاں ایک اور خالہ کھڑی ہے۔ اتنے میں گھر کے باہر ایک بھاری سی ٹنکی رکھی ہے میں سوچتی ہوں چلو پاؤں دھولوں اتنے میں وہ ٹینکی میرے اوپر گر جاتی ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں مرجاؤں گی لیکن وہ ٹینکی اٹھا کر دوبارہ اس کی جگہ سیٹ کر دیتی ہوں اور کہتی ہوں چلو اچھا ہوا میں بچ گئی اور جو خالہ کھڑی ہیں وہ یہ کہتی ہیں کہ تمہیں کہیں چین نہیں ہے اس کے بعد اچانک میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ پر سحر کے اثرات کی وجہ سے مختلف مسائل درپیش ہیں جس میں حمل کے بار بار ضائع ہونے کا مسئلہ بھی شامل ہے لیکن انشاء اللہ یہ اثرات جلد دور ہوں گے۔ آپ بعد نماز فجر اور بعد نماز عشاء سورہ طٰہٰ کی آیت 69/70 گیارہ مرتبہ اور سورۃ فاتحہ اور معوذتین 41 بار پڑھ کر پانی میں دم کرکے پی لیا کریں۔

بہتر ازدواجی زندگی

(کوثر، لاہور)

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اپنی کچھ سہیلیوں کے ساتھ کہیں جاتی ہوں وہاں بہت سی دکانیں ہوتی ہیں۔ میں ایک دکان پر جاتی ہوں اور کہتی ہوں کہ ایک درجن لال چوڑیاں اور ایک درجن پیلی چوڑیاں آپ باندھ دیں میں واپسی میں لے لوں گی۔ آگے جاتی ہو تو بہت سے سوئمنگ پول ہوتے ہیں وہاں میں اپنی سہیلیوں سے کہتی ہوں آجاؤ اور خود پانی میں چھلانگ لگا دیتی ہو پانی تھوڑا سا گہرا ہوتا ہے لیکن میں تیرنے لگتی ہوں۔ میری سہیلیاں مجھے تیرتا دیکھ کر بہت حیران ہوتی ہیں۔ جب میں باہر آتی ہوں تو میرے ہاتھ میں ایک سبز رنگ کی ساڑھی ہوتی ہے اور دوسرے ہاتھ میں پیسے ہوتے ہیں۔ میں اپنی سہیلی سے کہتی ہوں تم نے جو ساڑھی سکول سے لی تھی اس کے پیسے لے کر آئی ہو تو وہ کہتی ہے نہیں اس کی ایک ساڑھی میں چپکے سے نکال دیتی ہوں اور کہتی ہوں کہ اس کے پیسے میں دے دوں گی۔ وہ تین ساڑھیاں لیتی ہے اور میں ایک ساڑھی لیتی ہوں۔ پھر ہم دوبارہ واپس جاتے ہیں تو وہی دکان آتی ہے چوڑیوں والی، وہاں سے میں تمام رنگوں کی ایک ایک درجن چوڑیاں لیتی ہوں اور پھر اچانک میری نیند کھل جاتی ہے۔

تعبیر: ماشاء اللہ مبارک خواب ہے اور آپ کو بہتر ازدواجی زندگی ملنے کا اشارہ ہے نیز خاندان میں عزت اور خوشحالی ملے گی۔ آپ بہت نیک اعمال کا اہتمام رکھیں اور فضائل اعمال کا مطالعہ کیا کریں۔

داغدار چادر

(ایمن، کراچی)

خواب: میں اپنے کمرے میں بیٹھی ہوں میری بڑی بہن بھی وہاں موجود ہے۔ وہ مجھ سے چائے پینے کا کہتی ہے میں نہیں پیتی پھر وہ دوسری چائے بنانے کا کہہ دیتی ہے لیکن مجھے نہیں پتا کس سے کہتی ہے اور کب۔ جب میں چائے پی لیتی ہوں تو بیٹھی ہوتی ہوں وہ چائے کا کپ بیچ میں رکھا ہوتا ہے جو میرے لیے بنواتی ہے وہ کسی کی ٹھوکر سے گر جاتا ہے شاید بہن کہتی ہے کہ چائے گر گئی ہے۔ میں نے تمہارے لیے بنوائی تھی وہ گر گئی پھر میں دیکھتی ہوں جو چائے گری تھی اس سے بہن کی چادر گندی ہو جاتی ہے میں کہتی ہوں کہ جلدی سے چادر دھولو ورنہ سفید چادر پر کلر آجائے گا اور پھر امی بھی ڈانٹیں گی کیونکہ وہ سفید چادر امی کی ہوتی ہے۔ (بہن شادی شدہ ہے) وہ جلدی سے جاتی ہے اور نمک لیکر چائے کا داغ صاف کرنے کی کوشش کرتی ہے اور اسے سرف کے پانی میں بھگو دیتی ہے۔ اتنے میں، میں اوپر چلی جاتی ہوں، بھائی کے کمرے میں وہاں لیٹ جاتی ہوں، اس کمرے میں صندوق بھی رکھے ہوتے ہیں امی آتی ہیں اور کہتی ہیں کہ صندوق کھولو مجھے کپڑے رکھنے ہیں۔ لیکن میں نہیں کھولتی اور میں اس کمرے سے باہر نکل جاتی ہوں۔ وہاں میری دوسری شادی شدہ بہن ہوتی ہے میں کمرے سے نکلتی ہوں اور کہتی ہوں کہ دیکھو باہر برف کتنی خوبصورت لگ رہی ہے۔ میں دوسری منزل پر کھڑی ہوتی ہوں اور (ہمارے گھر کے سامنے عیسائیوں کا گھر ہے) لیکن خواب میں وہاں پر بالکل برف سے ہر چیز ڈھکی ہوتی ہے ان کی چھتیں بھی بالکل سفید ہوتی ہیں میں کہتی ہوں دیکھو کتنی خوبصورت برف لگ رہی ہے۔

تعبیر: آپ کا خواب مجموعی طور پر اچھا نہیں ہے اور آپ کی کمزور دینی حالت کی طرف متوجہ کیا گیا ہے۔ نیز کسی قسم کے نقصان کا بھی اندیشہ ہے لہٰذا آپ نیک اعمال کی طرف متوجہ ہوں اور فوری طور پر مالی صدقہ کا اہتمام کریں۔ واللہ اعلم

الجھے خواب

خواب: میں عرصہ دراز سے بہت الجھے ہوئے خواب دیکھتی آرہی ہوں۔ میں خوابوں میں دیکھتی ہوں کہ گندگی والے راستے میں کہیں جارہی ہوں یا آرہی ہوں راستہ بالکل صاف ہوتا ہے پھر واپسی پر گلیوں میں گندگی سے گٹر بھرے پڑے ہیں اور میں اپنے کپڑے سنبھال کر وہاں سے گزرنے کی کوشش کرتی ہوں لیکن راستہ بند ہوتا ہے اور میں پریشان کھڑی رہتی ہوں اور کبھی میں پیشاب کررہی ہوں تو وہ منہ پر آجاتا ہے، کبھی باتھ روم میں گندگی دیکھتی ہوں اور اپنا پاؤں بھرا ہوا دیکھتی ہوں اور اس سے پہلے میں سیڑھیوں اور بلندی کے خواب دیکھتی تھی میں چڑھ تو جاتی تھی ان پر مگر اترنا مشکل ہوجاتا تھا۔ وہ خواب بند ہوئے تو گندگی والے خواب دیکھنے لگی، پھر مختلف وظائف کرنے سے یہ خواب بند ہوجاتے ہیں یا پھر میں دیکھتی ہوں میرے جوتے گم ہوگئے ہیں اور کسی اور نے پہنے ہوئے ہیں یا بازار میں جوتوں کی دکان پر جوتا لینے جاتی ہوں مگر کوئی جوتا پسند نہیں آتا اور کہتی ہوں میرے اپنے پہلے والے جوتے ٹھیک تھے اس کے علاوہ اور بھی بہت سے پریشان کن خواب آتے ہیں۔

تعبیر: آپ کے خوابوں کے مطابق کسی حاسد دشمن کی طرف سے آپ پر سحر کرایا گیا ہے جس کی وجہ سے آپ کے تمام کاموں میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے اور ہوتے ہوئے کام بگڑ جاتے ہیں۔ آپ معوذتین 313 بار روزانہ پڑھ کر پانی میں دم کرکے 11 دن تک پی لیں۔

حج وعمرہ کی مانند ثواب

حضرت انس رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''جس شخص نے فجر کی نماز جماعت میں شریک ہوکر پڑھی پھر سورج نکلنے تک وہیں بیٹھ کر اللہ تعالیٰ کا ذکر کرتا رہا پھر دو رکعتیں پڑھیں تو اس کیلئے ایک حج وعمرہ کی مانند ثواب ہوگا۔''

دولت مند ہونے کا کامیاب تجربہ

محمد شریف' کینیڈا

تین سو میں سے اس نے پانچ فیصد کے حساب سے پندرہ روپے اللہ تعالیٰ کی راہ میں دے دیئے۔ پھر اور سوٹ خریدتا دراصل منافع میں سے پانچ فیصد اللہ تعالیٰ کے نام کا شیئر مخلوق پر خرچ کرتا رہا۔ یہ پانچ فیصد بڑھتے بڑھتے چھ ماہ بعد 75 روپے روزانہ کے حساب سے نکلنے لگے

بھائی جان! میں نے تین کروڑ بیس لاکھ روپے کی دکان خرید لی ہے۔ جمعہ 26 جنوری کو صبح جب شرجیل نے لاہور سے فون کیا تو اتنے جوش وخروش میں تھا کہ میرا حال احوال دریافت کرنا ہی بھول گیا' پوچھا کہ اس وقت کہاں ہیں؟ ''کراچی'' میں نے جواب دیا دو دن بعد براستہ ملتان لاہور پہنچوں گا۔

بولا: لاہور پہنچتے ہی آپ مجھے فون کیجئے گا میں نے ہامی بھرلی...... سچی بات ہے کہ اس کی کامیابی پر مجھے اطمینان قلب محسوس ہوا۔ صبح صبح چونکہ ذہن ہشاش بشاش ہوتا ہے اور میری ایک عادت بھی بن گئی ہے کہ ہر واقعہ پر کچھ دیر غور وفکر کرتا ہوں سو کچھ ہی ثانیوں میں میرا ذہن کتاب ماضی کے ورق ورق الٹنے لگا...... دس سال قبل شرجیل نے ایم ایس سی کی تو خاندانی حالات کے باعث جاب یا بزنس اس کی شدید ضرورت تھی۔ دوست کا چھوٹا بھائی تھا لیکن ایک وقت آیا کہ اس کی دوستی میرے ساتھ زیادہ ہوگئی۔ ایک روز کہنے لگا...... بھائی جان ٹھوس اور قابل عمل حل بتائیں کہ اپنے پاؤں پر کھڑا ہو جاؤں۔ میں نے توقف اور غور وفکر کے بعد کہا کہ تین دن بعد اسلام آباد جا رہا ہوں میرے ساتھ جانا اور پھر تین دن بعد ہم راولپنڈی میں بزرگ دوست قاضی صاحب کے پاس بیٹھے تھے۔

قاضی صاحب حکیم اور روحانی دانشور ہیں۔ بڑے اطمینان سے مسئلہ سنتے رہے۔ کمرہ میں خاموشی چھا گئی تو بولے......شرجیل صاحب! آپ حوصلہ مند نوجوان دکھائی دیتے ہیں آپ دو کام کریں۔ کوئی چھوٹا موٹا دھندا کرلیں اور دوسرا یہ کہ جو بھی کاروبار کریں اس میں اللہ تعالیٰ کو اپنے ساتھ بزنس پارٹنر بنالیں۔ شرجیل نے میری طرف اور میں نے اس کی طرف دیدے پھاڑ کر دیکھا۔ قاضی صاحب نے سلسلہ کلام جاری رکھتے ہوئے کہا یہ کام مردوں کا ہے صرف عزم بالجزم رکھنے والا مرد ہی کرسکتا ہے۔ اگر کاروبار کے خالص منافع میں سے پانچ فیصد اللہ تعالیٰ کا شیئر رکھ کر اللہ تعالیٰ کی مخلوق کو دے دیا کریں اور کبھی بھی اس میں ہیرا پھیری نہ کریں تو لازماً آپ کا کاروبار دن دگنی رات چوگنی ترقی کرتا رہے گا۔

واپسی پر لگتا تھا شرجیل اس پر عمل نہیں کرے گا لیکن اس نے کمال حیرت سے عمل کر دکھایا۔ مجھے یاد ہے یہ 1997ء کا سال تھا۔ اس کے پاس صرف ایک ہزار روپیہ تھا۔ اس نے کسی کے آگے ہاتھ نہیں پھیلایا اسی ایک ہزار سے بچوں کے پانچ سوٹ خریدے اور انارکلی بازار میں ایک شیئرنگ سٹال پر رکھ دیئے۔ دو دن میں تین سو روپے منافع ہوا تھا۔ تین سو میں سے اس نے پانچ فیصد کے حساب سے پندرہ روپے اللہ تعالیٰ کی راہ میں دے دیئے۔ پھر اور سوٹ خریدتا دراصل منافع میں سے پانچ فیصد اللہ تعالیٰ کے نام کا شیئر مخلوق پر خرچ کرتا رہا۔ یہ پانچ فیصد بڑھتے بڑھتے چھ ماہ بعد 75 روپے روزانہ کے حساب سے نکلنے لگے۔

یعنی روز کی آمدنی تقریباً سات سو روپے ہوگئی۔ ایک سال بعد ڈیڑھ سو روپے تین سال بعد اپنا سٹال اور روزانہ پانچ فیصد یعنی تین سو روپے نکلنے لگے۔ جس کا مطلب یہ تھا کہ تین سال بعد اسے روزانہ چھ ہزار روپے بچنا شروع ہوگئے تھے۔ سٹال چھوڑ کر اس نے کرائے پر دکان لے لی تھی۔

جب فون آیا تو میرا پہلا سوال یہی تھا کہ اب پانچ فیصد روزانہ کتنا نکل رہا ہے اس نے بتایا کہ روزانہ ایک ہزار روپیہ نکل آتا ہے جو اللہ تعالیٰ کی مخلوق پر خرچ کردیتا ہوں۔ گویا تمام اخراجات نکال کر اب آمدنی روزانہ بیس ہزار روپے ہے۔ یہ بھی بتایا کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ بزنس میں اس نے آج تک بے ایمانی نہیں کی۔

قاضی صاحب نے بتایا تھا کہ جس کاروبار میں اللہ تعالیٰ کو پارٹنر بنالیا جائے یعنی اللہ تعالیٰ کی مخلوق کا حصہ رکھ لیا جائے وہ ہمیشہ پھلتا پھولتا ہے بشرطیکہ! انسان کے اندر تکبر نہ ہو بلکہ عاجزی ہو۔ انہوں نے سچ ہی کہا تھا کہ کاروبار اتنا چل پڑتا ہے کہ ایک وقت آتا ہے جب بندہ سوچتا ہے میرا کافی سارا پیسہ لوگوں میں مفت میں تقسیم ہو رہا ہے۔ انہوں نے بتایا تھا کہ دولت مند بننے کا یہ نسخہ انہیں بزرگوں سے منتقل ہوا ہے اور کبھی بھی یہ نسخہ ناکام نہیں ہوا۔

فیض پانے والے

ایک بہن' (پوشیدہ)

میری نقاب میں جو کیفیت تھی وہ بیان کرنا ذرا مشکل ہے۔ اصل میں مجھے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے فرشتے میرے ساتھ ساتھ چل رہے ہوں

السلام علیکم حکیم صاحب! دو سال پہلے میری ملاقات عبقری اور پھر آپ سے ہوئی۔ آپ سے ملاقات کے بعد اب تک میں نے عبقری کا کوئی شمارہ نہیں چھوڑا بلکہ عبقری کی گزشتہ فائلیں بھی لاکر ان کا دل سے مطالعہ کیا۔ عبقری کا مجھے یہ فائدہ ہوا کہ پہلے میں گھر میں کام کاج کے دوران میوزک سنتی تھی اور اب الحمدللہ جی چاہتا ہے کہ بس اللہ اور اس کے حبیب نبی کریم ﷺ کا نام ہی سننے کو ملے۔ یہ سب آپ کی وجہ سے اور اللہ کے فضل وکرم سے ممکن ہوا ہے۔ اللہ آپ کو جزائے خیر دے۔ آپ نے میرے دل میں ایسی حضور ﷺ کی محبت بھر دی ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ حکیم صاحب میں آپ کو ایک خوشخبری سنانا چاہتی ہوں یقیناً آپ کو سن کر خوشی ہوگی میں نے آپ کی اجازت سے برقع یعنی نقاب شروع کردیا ہے۔ اس سے پہلے صرف برقع پہنتی تھی۔ یہ سب اللہ کے فضل اور آپ کی مدد سے ممکن ہوا ہے۔ ورنہ میں اس قابل کہاں تھی جو کہ حضرت بی بی فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ عنہا کی سنت کو اپناتی۔ میری نقاب میں جو کیفیت تھی وہ بیان کرنا ذرا مشکل ہے۔ اصل میں مجھے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے فرشتے میرے ساتھ ساتھ چل رہے ہوں اور میرے لیے آسانیاں پیدا کر رہے ہیں۔

عقلمند بیوی

ایک شخص اپنی بیوی سے بڑا تنگ تھا اور اسے ہر حالت میں طلاق دینا چاہتا تھا۔ ایک دن اس نے دیکھا کہ اس کی بیوی سیڑھیاں چڑھ رہی ہے اس نے بیوی کو مخاطب کیا اور کہنے لگا: سنو! اگر تو اوپر چڑھی تو تجھے طلاق' نیچے اتری تو بھی طلاق اور اپنی جگہ کھڑی رہی پھر بھی طلاق۔ اس عورت نے اپنے خاوند کی طرف دیکھا' لمحہ بھر کیلئے رکی ذرا سوچا اور پھر اس کے خاوند نے دیکھا کہ اس نے سیڑھی سے چھلانگ لگا دی۔ خاوند کی مسرتوں پر پانی پھر گیا۔ اپنی بیوی سے مخاطب ہوا ''میرے ماں باپ تجھ پر قربان! تو کتنی بڑی فقیہہ ہے اگر امام مالک رحمۃ اللہ علیہ وفات پا جائیں تو ممکن ہے اہل مدینہ فتویٰ کیلئے تیرے ہی پاس آئیں۔

(مسز نائلہ زیب' لاہور)

خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

چہرے کے مسائل

میرے چہرے پر بہت خشکی تھی۔ تین ماہ پہلے ڈاکٹر کو دکھایا۔ دوا استعمال کرنے سے ماتھے' چہرے اور ناک پر باریک باریک لکیریں پڑگئی ہیں۔ چہرہ بدنما لگتا ہے میری شادی نہیں ہوئی ہے۔ میں چہرے پر لکیروں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ ہومیوپیتھک علاج سے چہرے کے کھچاؤ میں کمی آئی ہے مگر لکیروں میں نہیں۔ کچھ لگاتی ہوں تو یہ لکیریں اور نمایاں ہوجاتی ہیں۔ مجھے بتائیے میں کیا کروں؟؟ **(رابعہ ناہید' شیخوپورہ)**

مشورہ: چہرے کی جلد بڑی حساس ہوتی ہے۔ کوئی بھی کریم یا تیل لگایا جائے تو نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ آئل آف اولے لگانے سے آپ کو تکلیف ہوئی۔ آئل اصلی تھا یا نقلی' یہ اللہ جانتا ہے۔ دکاندار نمبر دو مال بڑے اعتماد سے فروخت کرتے ہیں۔ آپ نے ایک بات نہیں لکھی کہ صابن کونسا استعمال کرتی ہیں۔ صابن کی وجہ سے بھی چہرہ خشک ہوجاتا ہے اور جلد متاثر ہوتی ہے۔ اب آپ بیسن سے چہرہ دھونا شروع کیجئے۔ ایک چمچ بیسن میں پانی ملایئے اور گاڑھا پیسٹ بنا کر چہرے پر لگایئے۔ چار منٹ بعد انگلیوں سے چہرے پر اوپر کی طرف مساج کیجئے۔ ابٹن کی طرح مل کر تازہ پانی سے منہ دھویئے۔ چہرے پر بہت خشکی ہو تو بیسن میں پانی کے بجائے دودھ یا چند قطرے زیتون کا تیل ملایئے اور پھر چہرے پر مساج کرکے پانی سے دھویئے۔ آپ دن میں دو تین بار بیسن سے منہ دھوسکتی ہیں۔ کنوار گندل یا گھیکوار مالی سے منگایئے۔ اس کی شاخ پانی سے دھویئے ایک چمچ گودا بہت ہے۔ یہ گودا چہرے پر لگایئے اور پندرہ منٹ بعد تازہ پانی سے منہ دھویئے۔ اس کے لگانے سے چہرے کو نقصان نہیں ہوتا۔ دن میں ایک بار لگایئے آپ کو فرق محسوس ہوگا۔ آلو بخارے بازار میں آج کل مل جاتے ہیں' روزانہ کھایئے۔ خشک آلو بخارے کی چٹنی بھی آپ کیلئے مفید ہے۔ کھیرا' سلاد' ٹماٹر' پیاز اور لیموں روزانہ کھایئے۔

آنکھوں کے مسائل

سرگودھا سے آگے دور جاکر میرا گاؤں ہے۔ مصیبت یہ ہے کہ وہاں برسات کے دنوں میں سب کی آنکھیں دکھنے آجاتی ہیں۔ گھر میں ایک آدمی کی آنکھ خراب ہو تو باری باری پورا گھرانہ آنکھوں کی بیماری میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ اب پھر برسات کا موسم ہے۔ پانی چڑھ رہا ہے اور ہمارے گاؤں میں پانی بھی آجائے گا۔ ساتھ میں بیماریاں بھی۔ کوئی احتیاطی تدبیر بتایئے۔ **(آسیہ انعم' سرگودھا)**

مشورہ: برسات کے بعد ہونے والی گرمی' حبس' سیلاب کے بعد عموماً بیماریاں پھیل جاتی ہے۔ آشوب چشم بھی متعدی مرض ہے۔ ایک مخصوص جرثومے سے یہ پھیلتا ہے اور بڑا تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے۔ تیز روشنی اور دھوپ برداشت نہیں ہوتی۔ آنکھوں کی جلن اور کھٹک سے بے چینی ہوتی ہے۔ آنکھیں چپک جاتی ہیں۔ جب بھی کسی کو آشوب چشم ہوا سے چاہیے بڑی احتیاط کرے۔ آنکھیں بالکل نہ ملی جائیں' 2 چمچ ہلدی لیں اس میں پانی ملا کر ململ کے ٹکڑے رنگ لیے جائیں۔ آنکھیں جب بھی صاف کریں' ہلدی میں رنگے کپڑے سے کیجئے۔ کپڑا خراب ہو تو اسے زمین میں دبائیں یا جلادیا جائے۔ آنکھ پر مکھی نہ بیٹھنے دیجئے۔ اپنے ہاتھ بار بار دھویئے۔ تیز دھوپ سے بچئے۔ عینک ہو تو لگایئے۔

بڑا گوشت' مسور کی دال' بینگن' مرچ مسالے سے پرہیز کیجئے۔ بورک پاؤڈر پانی میں ملا کر اس سے آنکھ دھویئے۔ بورک نہ ملے تو نیم کے پتے پانی میں ابال کر اس سے آنکھ صاف کیجئے۔ صاف ستھری برف صاف کپڑے میں رکھ کر اس کی پوٹلی آنکھوں پر پھیریئے جلن اور سوجن کم ہوگی۔ گلاب کا عرق آنکھوں میں روزانہ تین چار بار ڈالا جائے۔ مریض احتیاط سے رہے تو دوسرے لوگ بیماری سے محفوظ رہیں گے۔

ترجمے کے ساتھ قرآن

میرے چار بچے ہیں' بڑا بچہ قرآن پاک پڑھ چکا ہے جبکہ تین بچے ابھی پڑھ رہے ہیں۔ میرا جی چاہتا ہے کہ بچوں کو معنوں کے ساتھ قرآن پڑھاؤں تاکہ سمجھ میں آجائے' میں نے قرآن شریف خود بھی پڑھا ہے مگر ترجمہ نہیں۔ آسان زبان میں ترجمے کے ساتھ کوئی سستا سانسخہ مل جائے تو بتایئے تاکہ میں خود بھی پڑھ سکوں اور بچوں کو بھی پڑھا سکوں۔ **(شائلہ' لاہور)**

مشورہ: آپ کا خط پڑھ کر خوشی ہوئی۔ آپ ترجمے کے ساتھ خود پڑھنا اور بچوں کو بھی پڑھانا چاہتی ہیں۔ بہت اچھی بات ہے۔ میں نے بھی کچھ طالب علموں کو قرآن آسان تحریک لاہور کا مرتبہ کردہ ترجمہ قرآن حکیم دو رنگ میں پڑھنے کو دیا چند پارے پڑھ کر ہی معنی ان کی سمجھ میں آنے لگے۔ بہتر ہے کہ کسی مستند عالم دین سے مشورہ کرلیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ آپ کا مسئلہ حل ہوجائے گا۔

نیل پالش سے ناخن خراب

نیل پالش مسلسل لگانے سے میرے ناخن خراب ہوگئے ہیں' ان پر لکیریں پڑگئی ہیں اور سب سے بڑی بات یہ کہ وہ ٹوٹنے لگے ہیں' کمزور ناخن ہوجائیں تو کہیں پر بھی لگ جائیں تو ان پر نشان پڑجاتا ہے پھر انہیں کاٹنا پڑتا ہے۔ کوئی ٹوٹکا بتایئے جس سے ناخن صحیح رہیں اور جلدی بڑھ جائیں تاکہ اچھے لگیں۔ **(شائستہ' کراچی)**

مشورہ: کیلشیم کی کمی سے بھی ناخن خراب ہوجاتے ہیں۔ بڑی بوڑھیاں کہا کرتی تھیں کہ لہسن ہاتھ سے چھیلا کرو' ان سے ناخن مضبوط ہوتے ہیں۔ آپ تھوڑی سی مہندی لے کر ان میں جو کا سرکہ ملایئے۔ یہ مہندی ناخنوں پر ہفتے میں تین بار لگانے سے بھی فرق پڑیگا۔ نیل پالش سے ناخن خراب ہورہے ہیں آپ پالش لگانا چھوڑیئے۔ بڑے ناخن فیشن میں داخل ہیں ایسا فیشن کس کام کا جس سے یہ خراب اور بدنما ہوجائیں ان کی وجہ سے جراثیم غذا کے ساتھ جسم کے اندر پہنچتے ہیں۔ ناخن سخت ہوکر سیاہ بھی ہوجاتے ہیں' آپ ناخن بڑھایئے نہیں۔ صحت مند' گلابی اور چمکتے ناخن اچھے لگتے ہیں' کیلشیم کھایئے اپنی غذا میں دودھ شامل کیجئے' مہندی اور سرکہ ملا کر لگایئے۔ مہندی کا رنگ اچھا نہیں لگتا تو مہندی کے تھوڑے سے پتے سرکے میں ابال چھان کر رکھیے اس محلول میں روز پانچ منٹ کیلئے ناخن ڈبویئے۔ ناخن ٹھیک نہ ہوں تو ڈاکٹر کو دکھایئے۔ خراب ناخن کسی آنے والی بیماری کا پیش خیمہ بھی ہوسکتے ہیں۔ پتلے کمزور اور شکستہ ناخن کمزوری اور اعصابی بے چینی کی علامت ہیں۔ طبی ماہرین معائنہ کرکے ناخن کی رنگت' ساخت اور وضع قطع سے اندازہ لگالیتے ہیں کہ مریض کو کن مسائل کا سامنا ہے۔ پھر دوا تجویز کردیتے ہیں۔

ایجنسی ہولڈر حضرات کی شکایات کا ازالہ

ایجنسی ہولڈر حضرات کو رسالہ' کتابیں یا ادویات ملنے میں پریشانی یا مشکلات ہوں یا اس کی بہتری کیلئے کوئی تجویز ہو تو اپنے فون نمبر کے ساتھ عبقری کے پتے پر تفصیلاً لکھیں۔ ازالہ کیا جائے گا۔ **(ادارہ)**

توری! سستی لیکن مفید سبزی

حکیم زاہد علی، سیالکوٹ

اس میں فولاد کے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں اس طرح بدن سے خون کی کمی دور ہوجاتی ہے۔توری کی ایک قابل ذکر خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ ہلکی ہونے کی بنا پر جلد ہضم ہوجاتی ہے۔ایسے حضرات کیلئے بھی یہ موزوں غذا ہے جن کا معدہ کمزور ہو

قدرت ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت کے مطابق پھل اور سبزیاں پیدا فرماتی ہے۔ موسمی پھلوں کے علاوہ موسمی سبزیوں کو بھی استعمال کرنا چاہیے۔سبزیاں پکانے کیلئے اس میں گھی قلیل مقدار میں استعمال کرنا چاہیے اور سبزیاں ہلکی آنچ پر پکائیں، انہیں بطور دوا نہیں بطور غذا استعمال کریں۔ ایک دو تولہ سبزی تو دوا کا کام دیتی ہے۔غذا کے طور پر نصف پاؤ تک حسب عمر و جسم کھائیں۔موسم گرما کی سبزیوں میں توری لذیذ اور مفید غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔اسے کالی توری اور گھیا توری سے بھی موسوم کرتے ہیں۔ ایران کے نفیس مزاج باشندے اس سبزی کو بہت پسند کرتے اور اسے شاہ توری کے نام سے یاد کرتے ہیں۔

فوائد استعمالات

توری پکاتے وقت اس کا چھلکا نہیں اتارنا چاہیے کیونکہ اس میں حیاتین اور دیگر قوت بخش اجزاء ہوتے ہیں۔توری پکاتے وقت اس میں ٹماٹر ڈالیں جبکہ سرخ مرچ کم استعمال کریں۔ غذائی افادیت کے علاوہ توری کے گوناگوں طبی فوائد بھی ہیں۔قبض موجودہ دور کا عام مرض ہے اسے ام الامراض بھی کہتے ہیں کیونکہ قبض سے کئی دوسرے امراض جنم لیتے ہیں اس کے ازالہ کیلئے مریض کو قبض کشا دوا استعمال کرائی جائے تو طبیعت اس دوا کی عادی ہوجاتی ہے۔قبض کا بہترین علاج ایسی غذائیں ہیں جنہیں کھائیں تو جن سے قبض خود بخود ٹھیک ہوجائے۔توری ایسی ہی قسم کی دوا ہے کہ رات سوتے وقت ایک پاؤ پکی ہوئی توری کھائیں تو قبض خود بخود ٹھیک ہوجاتی ہے علاوہ ازیں یہ تیزابی مادوں کیلئے مؤثر غذائی دوا ہے۔

طب یونانی کی رو سے اس کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ بدن کی گرمی اور خشکی کو دور کرتی اور پیشاب آور ہے۔اس طرح یہ بدن سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔بخار کی حالت میں، بواسیر کے ذریعہ اور پیشاب میں خون آنے کی صورت میں توری سرخ مرچ کے بغیر پکا کر کھائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

توری بدن کی جلن، چہرے کی زردی اور تواہم پسندی کی کیفیت میں بھی ایک مفید غذائی دوا ہے۔علاوہ ازیں دل کی تقویت کا سامان پیدا کرتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں اور طلباء کیلئے عمدہ غذا ہے جو لوگ خون کی کمی کا شکار ہیں انہیں بھی یہ بکثرت استعمال میں لانی چاہیے۔اس میں فولاد کے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں اس طرح بدن سے خون کی کمی دور ہوجاتی ہے۔توری کی ایک قابل ذکر خصوصیت یہ بھی ہے کہ یہ ہلکی ہونے کی بنا پر جلد ہضم ہوجاتی ہے۔ایسے حضرات کیلئے بھی یہ موزوں غذا ہے جن کا معدہ کمزور ہو۔اس غلط فہمی کا ازالہ بھی ضروری ہے کہ جو افعال وخواص اوپر بیان کیے گئے ہیں یہ کالی توری یا گھیا توری کے ہیں۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ایڈیٹر کی کتابیں، رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکر گزار ہوں گے۔(ادارہ)

3۔حکیم صاحب کو موصول ہونیوالی ڈاک میں سے بعض کیساتھ جوابی لفافہ نہیں ہوتا لہٰذا ان کا جواب نہیں دیا جاتا۔ قارئین! جوابی لفافہ ساتھ ضرور ارسال کیا کریں۔

نوٹ: بعض قارئین اخبارات ورسائل سے تحریریں من وعن نقل کرکے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ایسا ہرگز نہ کریں۔ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

اس ماہ کی موصول منتخب تحریریں

ڈاکٹر ظفر حمید ملک، اٹک۔ عظمیٰ اعجاز، لاہور۔ فرحت، لاہور۔ ذکیہ اقتدار، بہاولنگر۔ محمد زبیر، پشاور۔ پرنسپل غلام قادر ہراج، جھنگ۔ نیاز محمد، کوئٹہ۔ امتیاز حیدر اعوان، کراچی۔ نصیر احمد، ایبٹ آباد۔ محمد اشتیاق، سکھر۔

آیت الکرسی کا وظیفہ

سورۃ فاتحہ کے لیے کسی وظیفہ کی ضرورت نہیں ہے۔اسے جب بھی موقع ملے دن رات میں اکیس بار پڑھا کریں

آیت الکرسی کا عالم بننے کے لیے متعلقہ شخص ایک وقت ایسا متعین کرے جس کی پابندی کرسکے۔ یہ عمل اکتالیس روز کا ہے۔ وقت معینہ پر باوضو ہو کر بیٹھے اور پھر گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے اور آیت الکرسی تین سو مرتبہ پڑھے اور پھر آخر میں درود شریف گیارہ مرتبہ پڑھ کر اٹھ کھڑا ہو۔اسی طرح روزانہ باوضو ہو کر یہ عمل دہراتا رہے۔درود شریف اول بھی گیارہ مرتبہ اور آخر میں بھی گیارہ مرتبہ پابندی سے پڑھے اور آیت الکرسی تین سو بار پڑھے۔اس تعداد سے نہ کم ہو نہ زیادہ۔ اکتالیس دن کے بعد عامل ہو جائے گا۔ پھر جس مرض کے لیے بھی اسے استعمال کرے گا انشاء اللہ مریض صحت یاب ہوجائے گا۔اسے پڑھ کر مریض پر صبح وشام دم بھی کردیا کرے اور پانی پر بھی دم کرکے دے اور کم از کم گیارہ دن پانی پینے کی تاکید کرے۔ان گیارہ دنوں میں دم کیے ہوئے پانی کے علاوہ پانی نہ پیئے۔اس کی تاکید کردی جائے۔

سورۃ فاتحہ کا عمل: سورۃ فاتحہ کے لیے کسی وظیفہ کی ضرورت نہیں ہے۔اسے جب بھی موقع ملے دن رات میں اکیس بار پڑھ کرے۔یہی عمل کافی ہے۔اس پہلی سورۃ پاک کے بہت سے نام ہیں جن میں سے ایک نام سورۃ شفاء بھی ہے۔اس لیے ہر مریض پر دم کے لیے بھی یہ مفید ہے اور پانی پر دم کرکے پلانا بھی مفید ہے۔مریض کو نماز کی پابندی کی تاکید کے ساتھ اس کو پڑھنے کی بھی تاکید کریں کہ وہ خود بھی پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کرے۔اپنے جسم کے اوپر ہاتھ پھیر لیا کرے اور جسم کے جس حصہ میں درد معلوم ہو وہاں خصوصی طور پر تین بار پڑھ کر دم کرنے سے فائدہ ہوگا۔ یہ پندرہ پندرہ منٹ کے وقفے سے تین بار دم کرے۔

آج کل تعویذ گنڈوں کا کاروبار بہت چل رہا ہے۔ بیشتر لوگوں نے اسے پیشہ بنا لیا ہے۔غریب مریضوں سے ٹھونک بجا کر پیسے وصول کرتے ہیں۔میری درخوست ہے کہ اسے پیشہ نہ بنایا جائے۔اللہ کی رضا کے لیے ہی خدمت کی جائے اور اللہ ہی سے دنیا اور آخرت کی فلاح طلب کی جائے۔(صفحہ نمبر 271)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں''نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع، آپ کا صدقہ جاریہ)

مجالس مجذوبی

قارئین! تسبیح خانہ میں جمعرات درس کے بعد "مجالس مجذوبی" کے نام سے ایک نشست ہوتی ہے جس میں لوگ اعمال کی برکات سے حاصل شدہ اپنے تجربات و مشاہدات بتاتے ہیں۔ آپ بھی اعمال سے ہونے کے فوائد و تجربات لکھیں، صدقہ جاریہ ہوگا۔

انوکھے انداز سے عبقری ملا

میں آفس میں بیٹھا کام کر رہا تھا تھوڑی دیر کیلئے اپنی سیٹ سے اٹھا اور ساتھ ہی ایک لکڑی کی دیوار کے پار دوسری جانب گیا واپس آ کر دیکھا تو میری میز پر دسمبر 2007ء کا عبقری پڑا تھا میرے آفس کے دوسرے ملازمین بھی وہاں موجود تھے ان سے پوچھا کہ یہ کس نے رکھا ہے تو انہوں نے لاعلمی کا اظہار کر دیا کہ ہم نے کسی کو یہاں آتے ہوئے اور رسالہ عبقری رکھتے ہوئے نہیں دیکھا۔ (سعید احمد)

لاجواب حافظہ پانے کا حیرت انگیز عمل

ایک صاحب کہنے لگے جون 2009ء کے عبقری میں کریم اللہ شاہ جہان کے وظائف چھپے تھے تو ان میں حافظہ تیز کرنے کے متعلق آیات چھپیں تھیں یہ آیات اور عمل حکیم صاحب کی کتاب بدترین پریشانیوں کے لاجواب وظائف میں بھی ہے۔ یہ آیات لکھ کر نہار منہ ہر اتوار کی صبح ایک نگل لینی ہے اس سے میرا حافظہ بہت اچھا ہو گیا ہے۔

روشن دماغ ٹانک سے حافظہ تیز ہو گیا

میں خبریں اخبار میں ملازم ہوں اکثر ہمارے سینئر ایڈیٹر مجھ سے ناراض ہوا کرتے تھے کہ تم خبریں لگانا بھول جاتے ہو، نہایت شرمندگی اور پریشانی کا سامنا ہوتا تھا وجہ یہ تھی کہ کام کے بوجھ کی بنا پر حافظہ کمزور ہو چکا تھا ایک دن انعام الحق علوی نے کہا کہ روشن دماغ ٹانک استعمال کریں، میں نے کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کی، اس کی بدولت میرا حافظہ بہت تیز اور لاجواب ہو گیا۔ (محسن ورک)

درس کی حاضری اور عبقری کی بدولت سود سے نجات

میں بینک ملازم ہوں، مختلف بینکوں کا ایریا منیجر رہا ہوں میری شادی جس لڑکی کے ساتھ ہوئی وہ عبقری پڑھتی تھی میں اکثر بینک کے سود والے نظام سے پریشان رہتا تھا اور مطمئن نہ تھا عبقری پڑھنے کے بعد درس پر حاضر ہوا، اس کے بعد میں اسلامی بینک میں ملازم ہو گیا۔ ان کی بدولت اب اسلامی بینکنگ سکھا تا ہوں۔ (عثمان اسلم)

نفل حاجت کی برکت سے غیبی مدد

پچھلی گرمیوں میں بارشیں بہت شدید ہوئیں، میں درس سے گھر گیا، موٹر سائیکل کی لائٹ اپنے گھر کے نیچے تہہ خانے میں مار کر دیکھا کہ وہاں 12 انچ کے قریب پانی جمع تھا۔ میں بہت پریشان ہو گیا کہ اکیلا میں اور میری بیوی اتنا پانی باہر کیسے نکالیں گے بچے تو بہت چھوٹے ہیں۔ میں وضو میں تھا اوپر گیا اور دو رکعت نماز نفل حاجت پڑھے اور سو گیا صبح اٹھ کر دیکھا تو تہہ خانہ میں سے تقریباً 66 فیصد پانی غائب تھا۔ میرے دل میں خیال آیا کہ 2 رکعت نفل نماز حاجت اور پڑھ لیتا تو یہ بھی غائب ہو جاتا۔ پانی کے وہ نشانات ابھی تک میرے گھر کے تہہ خانے میں ہیں۔ (محمد آصف)

حادثات سے حفاظت

گھر سے باہر نکلنے کی دعا بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ جب سے پڑھنی شروع کی کئی دفعہ حادثے سے بچا ہوں اور کئی ایک دفعہ میری گاڑی کے شیشے دوسری گاڑیوں کے ساتھ ٹکرائے ہیں لیکن کوئی حادثہ یا نقصان نہیں ہوا حالانکہ میں اکثر گاڑی چلاتے ہوئے سو جاتا ہوں۔ (فیض احمد فریدی)

سفر کی دعا کی برکت سے سواری کی حفاظت

بچپن سے عادت ہے کہ سواری پر سوار ہونے کی دعا سُبْحَانَ الَّذِیْ سَخَّرَ لَنَا ھٰذَا وَمَا كُنَّا لَهٗ مُقْرِنِیْنَ وَاِنَّا اِلٰی رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُوْنَ پڑھ لیتا ہوں اور آج تک میرا کبھی حادثہ نہیں ہوا ہے میں نے سائیکل اور پھر موٹر سائیکل چلانا بھی سیکھی لیکن کبھی اس دعا کی برکت سے گرا بھی نہیں ہوں۔ (دانش، طالب علم)

سورۂ کوثر سے پٹرول میں برکت

ایک صاحب کہنے لگے میں چند ماہ پہلے رائیونڈ پر اپنے موٹر سائیکل پر جا رہا تھا راستے میں پٹرول پمپ پر پٹرول ڈلوانے کیلئے رکا تو میں نے کہا 100 روپے کا پٹرول ڈال دو، پٹرول پمپ ملازم نے کہا کہاں جا رہے ہو میں نے کہا رائیونڈ۔ ملازم نے کہا سفر لمبا ہے 200 روپے کا پٹرول ڈلوالیں میں نے کہا نہیں سو روپے کا ڈال دو۔ میں نے سورۂ کوثر پڑھتا رہا، میں رائیونڈ سے ہو کر واپس بھی آ گیا پھر بھی دو دن تک پٹرول باقی رہا۔

سورۂ قریش سے دشمن بنا دوست

ایک صاحب کہنے لگے میں قرض کے بوجھ تلے دبا ہوا تھا، سخت پریشان تھا قرض خواہ سنگین نتائج کی دھمکیاں دیتے تھے بعض اوقات نوبت یہاں تک پہنچ جاتی کہ بس ابھی گولیاں چل جائیں گی۔ قرض لینے والے پٹھان اور دوسرے میرن شاہ کے، پھر خطرناک کیوں نہ ہوتے بس حکیم صاحب کے بتائے ہوئے ذکر پر عمل کیا اور سورۂ قریش کی تسبیح پڑھ کر انہیں ہدیہ کر دیتا وہ قرض وصول کرنے والے جو ایک دن قبل گولی مارنے کیلئے تیار تھے کلام الٰہی کی برکت سے بدل گئے اور دوبارہ مجھے اپنے ساتھ کاروبار کی پیشکش کی۔

سورۂ قریش سے لڑائی جھگڑے سے حفاظت

میں ایک دن لاری اڈا لاہور گیا میں نے ریڑھی والے سے امرود دیکھے اور کاٹ کر دینے کیلئے کہا وہاں اکثر دھوکہ ہوتا ہے اور پھل فروش خراب پھل تھما دیتے ہیں اس نے خراب کیڑے والے امرود کاٹ کر دیئے۔ میں نے کہا یہ میں نہیں لیتا تب وہ غصے میں آ گیا اور کہنے لگا لینے پڑیں گے وہ تھا بھی صحت مند۔ میں ڈر گیا کہ اب یہ مارے گا؟ بس میں نے سورۂ قریش پڑھی تب ہی اس کا مزاج نرم ہو گیا اور کہا آپ میرے باپ کی طرح ہیں جہاں سے کہتے ہیں کاٹ دیتا ہوں ناراض نہ ہوں۔ (سعید احمد)

شادی کیلئے سورۂ قریش

ایک صاحب کہنے لگے کہ ایک دفعہ حضرت حکیم محمد طارق محمود صاحب نے فرمایا کہ جن نوجوانوں کی شادی نہیں ہوتی ان کیلئے اور باپ بننے کیلئے سورۂ قریش کا ذکر بہت مفید ہے۔ میں نے یقین کے ساتھ سورۂ قریش پڑھی میری مہینوں میں نہیں بلکہ دنوں میں شادی ہو گئی۔

سورۂ قریش سے غیبی مدد

آج درس شروع ہونے سے قبل انٹرنیٹ نہیں چل رہا تھا اچانک دونوں انٹرنیٹ یو ایس بی جواب دے گئیں بہت زیادہ پریشانی ہوئی درس انٹرنیٹ پر آن لائن کیسے جائے گا؟ میں، علی راجہ اور توقیر بھائی پاس بیٹھے تھے اچانک ہم نے سورۂ قریش پڑھنی شروع کی ابھی شروع کی تھی کہ یو ایس بی ٹھیک ہو گئیں اور انٹرنیٹ آن ہو گیا۔ (حسن ہاشمی)

اللہ سے باتوں کی بدولت گاہک واپس آ گیا

میں سبزی منڈی میں سبزی کی ریڑھی لگاتا تھا ایک شخص آیا کہ گوبھی دے دو، پھر کہا نہیں لینی، مجھے بڑا دکھ ہوا میں نے اللہ سے دل ہی دل میں باتیں کیں اور کہا اللہ مجھے اس شخص سے پیسے چاہئیں۔ وہ شخص چار پانچ منٹ بعد واپس آیا اس نے کہا میں نے سوچا چلو لے لیتے ہیں لیکن پانچ روپے کم دوں گا میں نے کہا دس کم دے دینا، اس نے سبزی لے لی اگر میں اللہ سے سارے پیسے بھی کہتا تو اللہ دے دیتا۔ (امتیاز، خادم تسبیح خانہ)

گمشدہ چیزوں کو تلاش کرنے کا عمل

اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ پڑھنے کی بدولت ہر گمشدہ چیز مل جاتی ہے۔ میں نے کئی بار آزمایا ہے ہر بار گمشدہ چیز بہت جلد مل جاتی ہے۔ **(امتیاز میلسی)** (حضرت حکیم صاحب نے فرمایا: کہ یہ وہ جوان ہے جس نے میلسی میں سب سے پہلے عبقری پہنچایا سب سے پہلے 20 جاتے تھے وہ بھی بچ جاتے تھے اور اب 350 عبقری رسالے جاتے ہیں اور کوئی واپسی بھی نہیں ہے جبکہ اس کی کپڑے کی دکان ہے اس نے عبقری پر محنت کی اور اب ایجنسی بھی اسی کے پاس ہے۔)

درود شریف پڑھنے سے آنکھ درد ٹھیک ہوگیا

میں لبرٹی مارکیٹ سے چلا تو درس پر آنا تھا۔ میری آنکھ کے اوپر بہت شدید درد ہورہی تھی میں نے درود شریف پڑھنا شروع کیا لیکن درد جاری رہا مزید پڑھتے پڑھتے آخر کار درد ختم ہوگیا۔ میں کراچی میں تھا تب جون 2006ء کا رسالہ جو سب سے پہلے چھپا تھا مجھے زبردستی کسی ساتھی نے دس روپے کا دیا پھر ایسا مزا لگا کہ اب جاتا نہیں اور میرے ہر دفعہ ایک دو رسالے چوری ہوجاتے ہیں اور دوبارہ لینے پڑتے ہیں۔ میں نے کئی افراد کو عبقری پر لگا دیا ہے۔

انمول خزانے کی برکت سے ٹی وی سے نجات

میرے گھر کے کمروں میں 4 ٹی وی تھے اور کیبل بھی چلتی تھی درس کی برکت اور دو انمول خزانے کی آخری دعا کا اہتمام کیا اور تین ٹی وی بند کروا دیئے لیکن والد صاحب رضامند نہیں ہوتے تھے تب میں نے دو انمول خزانے میں حضرت ابو درداء رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی دعا میں اَللّٰھُمَّ اِنِّیْٓ اَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِیْ کو 13 بار پڑھ کر دعا کو مکمل پڑھتا رہا۔ آج تین دن ہوگئے کہ والد صاحب کے کمرے والا ٹی وی خراب ہوگیا ہے اور ویسے ہی پڑا ہے۔ **(جنید الرحمٰن)**

سورۂ انعام کی برکت سے کرایہ دار مل گئے

ایک صاحب کہنے لگے میرے مکان کے کرایہ دار اچانک مکان خالی کرکے چلے گئے کوئی اور کرایہ دار نہیں مل رہا تھا میں پریشان تھا اکثر آکر ایڈوانس دیتے پھر بھاگ جاتے ہیں۔ میں نے حکیم صاحب کے کہنے پر سورۂ انعام کی آیت نمبر 45 پڑھنی شروع کی ایک دن پراپرٹی ڈیلر کا فون آیا میں نے کہا ایک صاحب کرایہ پر لینے کیلئے ملے وہ میرے پرانے جاننے والے تھے اور نمازی پرہیزگار تھے یوں مکان کرایہ پر چلا گیا۔

چوری ہوئے جوتے واپس مل گئے

دس پندرہ دن قبل میں لاہور اسٹیشن لنڈے بازار گیا ظہر کی نماز کا وقت تھا میں جماعت کے ساتھ نماز کی غرض سے مسجد چلا گیا میں نے اپنے شوز جو مجھے بہت پسند تھے رکھنے کیلئے محفوظ جگہ تلاش کرکے سیڑھیوں کے نیچے رکھ دیئے جب نماز سے فارغ ہوا تو میرے شوز وہاں موجود نہیں تھے میں بہت پریشان ہوا' تب اعمال کا خیال آیا۔

اول آخر درود شریف پڑھ کر ایک تسبیح اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ تین دفعہ سورۂ فاتحہ' دو رکعت نماز نفل حاجت پڑھے اور اللہ سے باتیں کیں کہ اے اللہ میں تیرے گھر میں تیری یاد کیلئے اور نماز کیلئے آیا تھا' تیرے سامنے سر جھکایا اے اللہ تو اپنے گھر میں اپنے بندے کو ننگے پاؤں واپس بھیجے گا' میں اپنے جوتے لیکر جاؤں گا اور بہت رویا' اور مسلسل دعا کرتا رہا' مسجد خالی ہوچکی تھی' کچھ دیر بعد میں دوبارہ وہیں گیا جہاں جوتے رکھے تھے تو جوتے وہاں پڑے تھے۔ مجھے نہیں معلوم کہ کون رکھ گیا لیکن میرے جوتے مجھے مل گئے۔ **(محمد عارف)**

حضرت حکیم محمد طارق محمود صاحب کا واقعہ
(جوتوں پر اعمال کا تالا)

یہ واقعہ سن کر حضرت حکیم صاحب نے اپنا واقعہ سنایا کہ ایک بار ایک کالج میں میں فارما کالوجی کا وائیوا لینے کیلئے گیا میں نے لیدر کے بہت نرم جوتے پہن رکھے تھے جمعہ کا دن تھا میں جمعہ پڑھنے مسجد میں گیا 7 دفعہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر رکھتے ہوئے جوتوں کو اعمال کا لاک لگایا اور جمعہ پڑھنے لگا بعد از نماز کچھ اعمال وہاں پر ہی کیے جب فارغ ہوکر دیکھا تو جوتے غائب تھے میں نے سوچا لاک تو لگایا تھا وہ میرے میزبان کہنے لگے نئے لادیتے ہیں میں نے کہا نہیں لاک تو لگایا تھا وہ ڈھونڈنے لگے قریب ہی ایک بندہ کھڑا تھا میں نے کہا جوتے تیرے پاس ہیں اور اس کو قمیض اٹھانے کو کہا اس نے کمر بند میں پیٹ کے ساتھ لگا کر اڑسے ہوئے تھے۔ اس طرح جوتے مل گئے۔

دوسرا واقعہ: میں ٹرین میں سفر کررہا تھا گارڈ/TT نے مجھے دیکھ کر بلایا اور خیریت دریافت کرنے لگا میں سورۂ قریش پڑھ رہا تھا اسی اثناء میں میری جیب میں کسی جیب کترے نے ہاتھ ڈال دیا میں نے اچانک اس کا ہاتھ پکڑ لیا اس نے چھڑانے کی کوششیں کی لیکن اللہ نے گرپ مضبوط کردی میں نے گارڈ سے کہا میری جیب میں کسی کا ہاتھ ہے کیونکہ رش بہت زیادہ تھا اور بندہ نظر نہیں آرہا تھا جب لوگ ہٹے تو وہ ایک بچہ تھا جسے چھوڑ دیا۔

حادثے اور نقصان سے حفاظت

☆ رات کو 12 بجے کا ٹائم بس کا فورٹ عباس' صادق آباد جاتا ہے میں حاصل پور سے بیٹھا تھا رش کافی زیادہ تھا میں نے سورۂ قریش پڑھنی شروع کی کہ کوئی جگہ مل جائے اچانک کسی نے میری جیب میں ہاتھ ڈال دیا میں نے ہاتھ پکڑ لیا۔ میں نے کنڈیکٹر سے کہا کہ میری جیب میں کسی کا ہاتھ ہے اور میں نے پکڑا ہوا ہے وہ بولا زور سے پکڑ کر رکھنا اسی جگہ پر جیبیں کٹتی ہیں آخر کار اسے پکڑ لیا اور بس رک گئی۔

کچھ دیر رکنے کے بعد بس چلی تھوڑی دیر بعد مجھے محسوس ہوا کہ کچھ ہونے والا ہے میں نے استغفار کرنا شروع کردیا تھوڑی ہی دیر بعد بس الٹ گئی اور میں بس سے باہر کھڑا تھا مجھے آج تک پتا نہیں چلا کہ میں بس سے باہر کیسے چلا گیا میں شروع ہی سے سفید کپڑے استعمال کرتا ہوں میں نے دیکھا تو وہ خون سے لال تھے لیکن پھر پتہ چلا کہ وہ کیچپ تھا نجانے کیچپ کی بوتل کہاں سے آئی اور ٹوٹ کر میرے کپڑوں پر کیچپ کیسے لگا مجھے نہیں معلوم؟

جوتے وہی رہتے ہیں

ایک شخص نے بتایا کہ میں ایک ہی سانس میں 3 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر جوتوں کو لاک کرتا ہوں اور میرے جوتے بھی وہی رہتے ہیں۔

چوہوں سے بچاؤ کا عمل

ایک صاحب کہنے لگے میں باردانے کا کام کرتا ہوں یہ ایسی کوالٹی ہے جسے چوہے بہت زیادہ کھاتے اور خراب کرتے ہیں گودام میں چوہے ہوتے بھی بہت زیادہ ہیں۔ ایک دفعہ ایک کوالٹی پر میں نے 7 مرتبہ بسم اللہ پڑھ کر دم کردی اور چلا گیا صبح آکر دیکھا تو کہیں بھی کسی چوہے نے کوئی نقصان نہ کیا تھا۔

آیت الکرسی سے حفاظت

میں حادثات سے بچنے کیلئے آیت الکرسی پڑھتا ہوں ایک دفعہ رات کو موٹر سائیکل پر فیملی ہسپتال مزنگ کے قریب جارہا تھا موٹر سائیکل 70 کی رفتار پر تھی اچانک گڑھا آنے کی وجہ سے موٹر سائیکل کھمبے میں لگتی محسوس ہوئی اور تین چار فٹ اچھل کر دوبارہ گری' موٹر سائیکل پر بیٹھا اور موٹر سائیکل گرنے کے باوجود صرف اس کا بریک لیور ہلکا سا ٹیڑھا ہوا تھا جبکہ قریب کے لوگوں نے خیال کیا کہ بندہ مرگیا ہے۔ **(محسن ورک)**

مہندی! حُسن بھی صحت بھی

کرن کریم، اسلام آباد

حضرت جہذ مہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو گھر سے نکلتے دیکھا۔ آپ ﷺ غسل کر کے تشریف لا رہے تھے اس لیے اپنے سر کو جھاڑ رہے تھے اور آپ کے سر مبارک پر مہندی کا رنگ نظر آ رہا تھا۔

مہندی کو ہمارے طرز معاشرت میں ایک نمایاں مقام حاصل ہے۔ خوشی کے مواقع پر اس کا استعمال اکثر کیا جاتا ہے جبکہ عیدین پر خواتین اس کا بطور خصوصی اہتمام کرتی ہیں۔ شادی بیاہ کی تقریبات میں تو اسے ایک ایسی غلط رسم کی حیثیت حاصل ہو چکی ہے جس سے شادی کی تکمیل بعض حلقوں میں ہو ہی نہیں پاتی اگرچہ اس سے بے شمار برائیاں ہمارے غیر اسلامی انداز معاشرت کی وجہ سے جنم لے رہی ہیں۔

مہندی کو اگر ایک رسم محض کے علاوہ طبی نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ صدیوں سے اس کا استعمال کسی نہ کسی شکل میں ضرور ہوتا رہا ہے۔ اس کی تاریخی حیثیت کے بارے میں یہاں تک معلوم ہوا ہے کہ قدیم مصری عورتیں اسے چونے کے ساتھ ملا کر استعمال کرتی تھیں۔ فراعین مصر اس کو بہت زیادہ پسند کرتے تھے چنانچہ وہ اسے ہاتھوں پیروں پر لگاتے اس سے کپڑوں کو رنگواتے۔ دیگر اجزائے لطیفہ کے ساتھ خوشبو کیلئے سلگاتے اور پھر مرنے کے بعد اس کے پتے اپنے مقبروں میں رکھواتے تھے۔ قدیم ہندو مذہب اور بدھ عقائد میں بھی اس کی بہت اہمیت رہی ہے۔ چنانچہ ہندو امراء اپنی دلہنوں کیلئے ایسے سونے کے تاج بنواتے جن پر انتہائی سلیقے کے ساتھ مہندی کے پتے ایک حاشیے کی صورت میں لگائے ہوئے ہوتے تھے۔ اسی طرح یونانیوں کے ہاں بھی مہندی اشیاء مقدسہ میں شامل تھی۔ رسالت مآب حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ سے اس بارے میں جو کلمات صادر ہوئے وہ کچھ یوں تھے: ''حنا کا خضاب لگاؤ کیونکہ یہ جوانی کو بڑھاتی ہے حُسن میں اضافہ کرتی ہے اور باہ کو بڑھاتی ہے۔''

اس فرمان کی وضاحت آپ ﷺ نے اپنے عمل سے کچھ اس طرح کی کہ ''حضرت جہذ مہ رضی اللہ عنہا روایت کرتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو گھر سے نکلتے دیکھا۔ آپ ﷺ غسل کر کے تشریف لا رہے تھے اس لیے اپنے سر کو جھاڑ رہے تھے اور آپ کے سر مبارک پر مہندی کا رنگ نظر آ رہا تھا۔'' اس کے علاوہ ایک اور روایت میں ہے کہ رسول اللہ ﷺ کو زندگی میں نہ تو ایسا زخم ہوا اور نہ ہی کانٹا چبھا جس پر مہندی نہ لگائی گئی ہو۔ آپ ﷺ کی تقلید میں صحابہ کرامؓ اور پھر محدثین عظام بھی اس کا استعمال کرتے رہے ہیں۔ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حنا آگ سے جلے ہوئے کا بہترین علاج ہے۔ اس کا لیپ گرم پھوڑوں اور سوزشوں کو کم کرتا ہے اگر اسے گلاب کے تیل میں ملا کر اور موم شامل کر کے پہلو اور کمر درد کیلئے مقامی طور پر استعمال کیا جائے تو درد جاتا رہتا ہے۔

عبداللطیف بغدادی کہتے ہیں کہ اس کا رنگ اور خوشبو محرک اعصاب ہے۔ اس کے لگانے سے اعصاب کو تحریک ہوتی ہے اور ناخنوں کا پھٹنا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اطبائے قدیم کے مشاہدات: شروع ہی سے اطبائے قدیم کے ہاں مہندی کا استعمال چلا آ رہا ہے چنانچہ جالینوس نے مہندی کے پیروں پر لیپ سے مریض کی آنکھیں بچانے کا نسخہ بیان کیا ہے۔ ابن زہر نے جلے ہوئے زخموں اور ٹیڑھے ناخنوں کا علاج مہندی سے کیا۔ حکیم اجمل نے کثرت حیض کی اس مریضہ کو جس کا خون مہینہ بھر جاری رہتا تھا مہندی اور پکھان بید پیس کر اس کی ہتھیلیوں پر ضماد لگایا تو تھوڑے ہی عرصہ میں خون بند ہو گیا۔ اس کے علاوہ حکیم کبیر الدین نے مہندی کو مصفی خون قرار دیا ہے اور پھر ابتدائی جذام میں مفید پایا ہے۔

جدید تحقیقات: جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ مہندی کے پتوں میں 12 سے 15 فیصد رنگ پایا جاتا ہے۔ اس کے پتے دافع تعفن و بدبو ہیں۔ اگر ان پتوں کو یا پھولوں کو تکیے میں بھر کر بے خوابی کے مریض کے سر کے نیچے رکھا جائے تو نیند کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور نیند گہری اور پرسکون ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ایک گوند پائی جاتی ہے جو ایتھر اور الکحل میں حل پذیر ہے۔ اس کے بیج بھی پتوں کی مانند دافع تعفن ہیں۔ ایسا درد جو حرارت کی زیادتی کی وجہ سے ہو وہ مہندی کے پھول سونگھنے سے جاتا رہتا ہے۔ اس کے پتوں کا خیساندہ صبح نہار منہ شکر ملا کر پینا یرقان میں مفید ہے اور تلی کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ پیروں میں درد کی شکایت اکثر مہندی لگانے سے ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مہندی قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ اعصاب کو تحریک دیتی اور زخموں کو خشک کرتی ہے۔ پیروں پر لگانے سے جلد نرم ہوتی اور اگر ناخن پر چوٹ لگنے کے بعد وہاں پر سیاہ خون جم جائے اور ناخن سیاہ ہو جائے تو اس کے لگانے سے ناخن صاف، چمکدار اور خوشنما ہو جاتے ہیں۔

خزانہ غیب حاصل کرنے کیلئے

اگر کسی معاملے کو دریافت کرنا چاہے تو اس کو چاہئے بارہ روز تک بارہ ہزار مرتبہ اَللّٰہُ الصَّمَدُ پڑھے سب بھید ظاہر ہو جائے

آپس میں محبت کیلئے

☆ صبح کو تین مرتبہ اول و آخر درود ابراہیمی پڑھ کر تیرہ مرتبہ سورۃ الم نشرح اور سورہ نصر پانی میں دم کر کے پلائیں۔

سورہ محمد کی تلاوت کا کثرت سے اہتمام فرمائیں اس سے آپس میں محبت اور برکت پیدا ہوگی۔

بھاگا لوٹ آئے گا

☆ وَلِكُلٍّ وِّجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيْهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرٰتِ اَيْنَ مَا تَكُوْنُوْا يَاْتِ بِكُمُ اللّٰهُ جَمِيْعًا اِنَّ اللّٰهَ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيْرٌ. (سورۃ بقرہ آیت نمبر 148 پارہ نمبر 2)

اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ یہ درود شریف پڑھا جائے۔

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ سَيِّدِ الْاَبْرَارِ فَاتِحِ الْاَسْرَارِ وَ بَارِكْ وَ سَلِّمْ.

پھر 7141 مرتبہ آیت مذکورہ پڑھے ختم کے بعد فوراً سوا سیر شیرینی نابالغ بچوں میں تقسیم کی جائے اور ختم پڑھنے والا دو رکعت نفل پڑھ کر غائب شخص کے آجانے کی دعا کرے انشاء اللہ تین روز میں مقصود حاصل ہوگا۔

نوٹ: اگر ایک شخص ختم پڑھے تو بہتر ہے ورنہ تین آدمی پڑھیں اس سے زیادہ نہ پڑھیں۔

معاملہ کی چھان بین کیلئے

اگر کسی معاملے کو دریافت کرنا چاہے تو اس کو چاہئے بارہ روز تک بارہ ہزار مرتبہ اَللّٰہُ الصَّمَدُ پڑھے سب بھید ظاہر ہو جائے۔

خزانہ غیب حاصل ہوگا

جو کوئی چاہے کہ کوئی خزانہ غیب سے پائے یا معلوم ہو تو 6 دن صبح و شام چھ ہزار چھ سو چھیاسٹھ مرتبہ اَللّٰہُ الصَّمَدُ پڑھے خزانہ خود بخود معلوم ہو جائے گا یا کوئی بزرگ آ کر خواب میں اطلاع دے گا۔ **(صفحہ نمبر 370)**

بحوالہ ''مجھے شفاء کیسے ملی'' لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں، لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

اپنی اصلاح کیجئے

حکیم رشید احمد قصور

اللہ کریم آپ سے کسی قسم کی مشقت نہیں چاہتے۔ وہ فرماتے ہیں: ترجمہ ''کھاؤ' پیو مگر پاکیزہ چیزیں اور بے جا خرچ نہ کرو۔'' کیا ہم نے کبھی غور کیا ہے کہ اللہ کریم کے حکم پر عمل کرتے ہیں یا نہیں؟ آؤ اللہ کریم کے احکام کی تابعداری کرکے دنیا بھی کمائیں اور ساتھ ہی آخرت کی فکر کریں

آج کل کے دور میں ہر شخص بیمار ہے ورنہ 95 فیصدی تو لازمی بیمار ہیں' کوئی ذہنی مریض کوئی اعصابی مریض اور کوئی گھریلو حالات سے متاثر ہے۔ کوئی کاروباری حالات میں شدید دباؤ کا شکار ہے۔ کوئی نقصان کے صدمے سے بے حال' کوئی گھریلو ضروریات اور اولاد کی زیادتی سے پریشان ہے۔ کوئی اولاد نہ ہونے کی وجہ سے پریشان ہے' یعنی ہر شخص ڈیپریشن کا شکار ہے۔ سوچ بچار کا شکار ہے اور اسی غم و سوچ و بچار کی وجہ سے ذہنی بیماریوں یعنی بلڈ پریشر کی زیادتی یا کمی کا شکار ہے۔ ان حالات میں کبھی آپ نے سوچا ہے کہ ایسا کیوں ہورہا ہے؟؟؟ اور ہم کیوں دن بدن اپنے غموں اور پریشانیوں میں غرق ہوتے جارہے ہیں اور اس کا کیا علاج ہے.....؟ میرے بھائیو! یہ سب اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ ہم نے اللہ تعالیٰ سے روحانی رشتہ توڑ رکھا ہے دنیا کو مقدم اور آخرت کو مؤخر کردیا ہے۔ کبھی آپ نے سوچا ہے کہ آپ کا محافظ کون ہے؟ محافظ وہ کریم و رحیم ذات ہے جس کو آپ اللہ کریم کے نام سے پکارتے ہیں' وہ اتنا مہربان ہے کہ آپ اس کا تصور بھی نہیں کرسکتے۔

کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ جو مالک اتنا کریم ہے اس کا ہم شکر ادا نہ کریں جبکہ دنیا میں کوئی شخص دوسرے کے ساتھ کوئی نیکی کردے کوئی سلوک اچھا کردے تو وہ زندگی بھر اس کا احسان مند ہوتا ہے۔ جہاں ملے اس کو احسان مندی سے ملتا ہے اور کبھی کبھی گھر والوں اور دیگر دوستوں کو متعارف کراتا ہے کہ فلاں بن فلاں نے میرے ساتھ سلوک کیا تھا۔ میں اس کا شکر گزار ہوں اس کا احسان مند ہوں۔ اس کے برعکس جو مالک و خالق جو تمام جہانوں کو پیدا کرنے والا مہربان کریم رحمٰن الرحیم ہے جو ہمیں ہر وقت موسم کے مطابق ہر قسم کے عمدہ پھل' میوہ جات سبزیاں و دیگر خوراک ان گنت انعامات دے رہا ہے اور ہم ان کو کھاتے پیتے ہیں۔ رہنے کیلئے گھاس پھونس کی جھونپڑیوں' جھگیوں اور کچے مکانات جن کے دروازے نہیں ہیں اور پھر وہ ہماری حفاظت فرماتا ہے اور بلاؤں سے محفوظ رکھتا ہے۔ کبھی ہم نے سوچا یا کبھی غور کیا ہے کہ اتنے انعامات دینے والا جو مہربان ہے وہ ہم سے کیا صلہ چاہتا ہے؟ نہیں! نہیں! میرے عزیزو! میرے بزرگو! میرے بھائیو! وہ تو صرف یہی چاہتا ہے کہ ہم اس کے شکر گزار بندے بن جائیں۔ اللہ کریم آپ سے کسی قسم کی مشقت نہیں چاہتے۔ وہ فرماتے ہیں: ترجمہ ''کھاؤ' پیو مگر پاکیزہ چیزیں اور بے جا خرچ نہ کرو'' کیا ہم نے کبھی غور کیا ہے کہ اللہ کریم کے حکم پر عمل کرتے ہیں یا نہیں؟ آؤ اللہ کریم کے احکام کی تابعداری کرکے دنیا بھی کمائیں اور ساتھ ہی آخرت کی فکر کریں۔ کاروبار کرتے ہوئے حکم خداوندی کو یاد رکھیں گے تو ثواب ملے گا اور کام میں برکت ہوگی۔

آپ صرف ایک کلمہ کو پختہ کرلیں پھر دیکھیں کتنا فائدہ ہوتا ہے۔ یعنی بسم اللہ الرحمٰن الرحیم ہر کام کرتے وقت بسم اللہ پڑھیں۔ کھانا پینا' گھر کے اندر آنا' باہر جانا دیگر قدم قدم پر کلمہ کا ورد کرنا ہر قسم کی تکالیف پریشانیوں اور دشمنوں کی دشمنی ہر قسم کی اندرونی بیرونی سازشوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس ورد سے آپ کو جو فائدہ ہوگا اس کو آپ کی آنکھیں نہیں دیکھ سکتیں اور نا ہی سمجھ سکتی ہیں۔ اللہ کریم نے کروڑہا بلکہ اربوں کھربوں فرشتے پیدا کیے ہیں جو مخلوق کی حفاظت کرتے ہیں۔ اللہ کے ہاں رکوع و سجود میں مصروف ہیں۔ اللہ کریم قرآن مجید میں یوں فرماتے ہیں'' کہ ہم نے پیدا کیا انسانوں اور جنوں کو تاکہ وہ میری عبادت کریں اور میرا شکر ادا کریں میری ان نعمتوں کا جو میں ان کو عطا کرتا ہوں'' کیا ہم نے کبھی سوچا ہے کہ مالک کائنات جو اپنی ان گنت نعمتوں سے نوازتے ہیں اس کی جناب میں سر کو جھکا کر اپنی عاجزی کا اقرار کریں کہ ہم بے بس اور کمزور اور ناتواں ہیں۔ ہمارے جسم میں ایک روح ہے جو ایک ہوا کی طرح ہے جس کو عام الفاظ میں یہ کہہ دیتے ہیں کہ اس کی روح نکل گئی ہے۔

ایک نایاب نسخہ

گھر پسے ہوئے آٹے کا چھان محفوظ رکھیں' قدرت نے اس میں وہ طاقت بخشی ہے کہ شاید کسی اور میں نہ ہو' جائے کی جگہ اسے ڈال کر چائے بنا کر پینے والا کبھی نامرد نہ ہوگا' قوت باہ کے لیے یہ اکسیری ٹوٹکہ ہے۔ علامہ مشرقی نے اس کی تعریف فرمائی اور یہ بھی فرمایا کہ نہ جانے اس میں اور کیا کیا قوتیں پنہاں ہیں جو انسان کیلئے یقینی طور پر مفید ہے۔ (بابا عبدالکریم گجراتی)

عبقری ٹرسٹ کی خدمت کا صلہ

محمد غفران' لاہور

عبقری نے ہر آفت' مصیبت اور ناگہانی میں لوگوں کی بھرپور پوشیدہ خدمت کی مزید شب و روز ایسے لوگوں کی خدمت میں مصروف ہے

دنیاوی اعتبار سے اللہ کریم نے مجھے نعمتوں سے نوازا ہے کوشش کرتا ہوں کہ اللہ کے دیئے ہوئے احکام کے مطابق اپنا مال خرچ کروں۔ لیکن آج کے مادی دور میں حق و باطل کی پہچان مشکل ہوگئی ہے لہٰذا مجھے اپنی زکوٰۃ اور صدقہ دیتے ہوئے بہت پریشانی ہوتی تھی کیونکہ صحیح حقدار کی پہچان کرنا بہت مشکل ہے اور مجھ جیسے کاروباری فرد کیلئے وقت نکالنا اور تحقیق کرنا ناممکن تھا۔ بہت سے اداروں کو زکوٰۃ دیتا تھا لیکن دل مطمئن نہ ہوتا تھا جب سے عبقری پڑھنے کو ملا تو اعتماد اور اعتبار بڑھتا گیا۔ عبقری کی دی ہوئی دین کی زندگی اور آخرت کا پیغام دل و جاں کو معطر کرتا گیا۔ لیکن اس بار احتیاط کے پیش نظر میں نے کچھ تحقیق مناسب سمجھی دوسرے الفاظ میں عبقری ٹرسٹ کو آزمانے کا سوچا...... میں عبقری کے دفتر حاضر ہوا اور رقم پیش کی...... ذمہ دار افراد نے پوچھا صدقہ ہے یا زکوٰۃ؟ میں نے دانستہ کہا'' جہاں مرضی ڈال دیں'' انہوں نے رقم لینے سے انکار کردیا کہ پہلے فیصلہ کریں تاکہ ہم اُسی مد میں خرچ کریں۔ کسی جگہ ایسی تحقیق نہیں دیکھی تھی' دل کو سکون ہوا' میں نے سوال کیا'' آپ رسالے میں عبقری ٹرسٹ کیلئے اکاؤنٹ نمبر کیوں نہیں لکھتے؟'' وہ کہنے لگے '' ہمیں کیسے معلوم ہوگا رقم جمع کروانے والے نے زکوٰۃ بھیجی ہے یا صدقہ؟ ہم حقدار کی مکمل تحقیق کے بعد اُس تک امانت پہنچاتے ہیں۔'' مزید تسلی ہوئی۔ انہی دنوں سیلاب زدگان کیلئے عبقری ٹرسٹ کی کوششوں کو قریب سے دیکھا پھر میں نے اللہ سے دعا کی کہ الٰہی جو میرے بس میں تھا میں نے تحقیق کی اگر یہ لوگ سچے ہیں تو مجھے دنیا و آخرت میں اس کا صلہ دے۔ آپ یقین جانیے! میرے رب نے اس سال مجھے اتنا نوازا اور ایسی رزق میں برکت دی کہ گمان نہیں تھا۔ دل میں بار بار خیال آتا کہ حقداروں تک ان کی امانت پہنچ گئی ہے اور ان کی دعائیں مل رہی ہیں۔ پچھلے سال کی بنسبت اس بار کئی گنا زیادہ زکوٰۃ نکال رہا ہوں' اس یقین کے ساتھ کہ میری دی ہوئی رقم صحیح جگہ خرچ ہوگی۔ امید کرتا ہوں یہ تحریر ایسے لوگوں کیلئے رہنما ثابت ہوگی جو کسی مستحق تک اپنی امداد کسی بھی شکل میں پہنچانا چاہتے ہیں۔

آپ کی کرسی ہی آپ کا ڈاکٹر

ڈاکٹر فیصل کریم' جھنگ

چھوٹے قد والے افراد کی کرسیوں میں ایسی پٹی لگی ہونی چاہیے جس پر وہ اپنے پیر ٹیک سکیں۔ اس طرح اونچا ہو کر بیٹھنے سے انہیں تکلیف نہیں ہوگی۔ دوسری صورت یہ ہے کہ کوئی خالی ڈبا وغیرہ نیچے رکھ کر اس پر پیر اچھی طرح جمائے جاسکیں۔

دفتری ورزشوں کیلئے آپ کی کرسی کی بڑی اہمیت ہے' عہدے کے لحاظ سے نہیں بلکہ آپ کے درست انداز میں نشست کے اعتبار سے۔ دفتر میں آپ آٹھ سے نو گھنٹے اسی پر جم کر کام کرتے ہیں اب اسے ورزشی مقصد کیلئے بھی استعمال کرنا ہے۔ آپ کا کرسی پر ٹھیک اور درست انداز میں بیٹھنا بہت ضروری ہے۔ بات دراصل یہ ہے کہ ہر شخص کے کھڑے اور بیٹھنے کے انداز کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ یہ انداز انگریزی میں پوسچر کہلاتا ہے۔ اس کا درست ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ درست نہ ہو تو آپ نہ صرف تھکتے ہیں بلکہ خود کو صحت مند بھی محسوس نہیں کرتے' کیونکہ پوسچر درست نہ ہو تو اس سے آپ کے عضلات پر بھی غیر ضروری بوجھ پڑتا ہے اور انہیں زیادہ کام بھی کرنا پڑتا ہے۔ اس سے ہڈیوں پر بھی بوجھ پڑتا ہے اور جوڑوں کے بندھن بھی متاثر ہوتے ہیں۔ پوسچر درست نہ ہو تو سانس بھی ٹھیک طور پر نہیں لیا جاسکتا۔ اس سے خون کے دوران میں بھی رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور ہاضمے پر بھی اچھا اثر نہیں پڑتا' اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ ٹھیک طور پر بیٹھیں۔ اس کیلئے آپ کو اپنی کرسی' میز کی سطح اور روشنی کا بھی جائزہ لینا ہوگا۔ ان سب کا جائزہ لے کر اندازہ لگایئے کہ کرسی پر ٹھیک بیٹھنے میں آپ کو کہاں مشکل پیش آرہی ہے۔

کرسی: کرسیاں کئی قسم کی ہوتی ہیں لیکن یہ دیکھنا بہت ضروری ہوتا ہے کہ دفتری کام کیلئے کون سی کرسی آپ کیلئے مناسب ہوگی۔ اچھی کرسی کا مطالبہ آپ کر نہیں سکتے کیونکہ آفس کی انتظامیہ تو بالعموم سب کیلئے ایک ہی قسم کی کرسیاں خریدتی ہے لیکن آپ اپنی کرسی کو اپنے لیے موزوں بنا سکتے ہیں۔

آپ کی کرسی ٹوٹی ہوئی ہو' اس کی چولیں ڈھیلی پڑ گئی ہوں تو انتظامیہ سے کہہ کر اسے ٹھیک کرایئے' مثلاً بید کی کرسیوں کی جالی کے ٹوٹنے سے بڑی زحمت ہوتی ہے۔

اچھے اداروں میں مناسب طور پر اونچی نیچی کی جانے والی کرسیاں فراہم کی جاتی ہیں۔ بہت نیچی کرسی پر بیٹھ کر بھی کام کیا جاسکتا ہے۔ لیکن کام کے دوران اس سے اٹھنے اور بیٹھنے کی وجہ سے ریڑھ پر غیر ضروری بوجھ پڑتا ہے۔ آفس والے مناسب کرسی فراہم کرنے سے قاصر ہوں تو آپ خود کش یا بید کی بنی ہوئی ہوادار گدی خرید کر اسے آرام دہ بنا سکتے ہیں۔

ہمارے دفتر میں ایک ٹائپسٹ نے اپنے کندھوں اور گردن میں درد کی شکایت کی بلکہ انہوں نے معالج سے درد کی دوائیں بھی لے کر استعمال کیں۔ ایک صاحب نے یہ شکایت سن کر ان کی کرسی دیکھی جو پیچ دار تھی' یعنی اسکرو والی جسے اوپر نیچے کرنا آسان تھا۔ انہوں نے اسے کوئی ایک انچ اونچا کرنے کو کہا۔ اس تبدیلی کے بعد ٹائپسٹ کی درد کی شکایت دور ہوگئی۔ اس سلسلے میں یہ خیال بھی رکھنا ضروری ہے کہ کرسی اتنی اونچی بھی نہ ہو جائے کہ پیر زمین پر ٹکنے کے بجائے لٹکتے رہیں۔

چھوٹے قد والے افراد کی کرسیوں میں ایسی پٹی لگی ہونی چاہیے جس پر وہ اپنے پیر ٹیک سکیں۔ اس طرح اونچا ہو کر بیٹھنے سے انہیں تکلیف نہیں ہوگی۔ دوسری صورت یہ ہے کہ کوئی خالی ڈبا وغیرہ نیچے رکھ کر اس پر پیر اچھی طرح جمائے جاسکیں۔

لمبی ٹانگوں والے افراد اپنی ٹانگیں اکثر اوقات کرسی کے پایوں کے اطراف لپٹا لیتے ہیں۔ یہ انداز بھی غلط ہے۔ اس طرح ٹانگوں میں دوران خون متاثر ہوتا ہے۔ دراز قد افراد کیلئے میز کی سطح بہت نیچی ہو جاتی ہے اس کیلئے میز کا مناسب سطح پر لانا ضروری ہوتا ہے۔ اسی طرح دفتری کام کیلئے بغیر ہتھے کی کرسیاں زیادہ مناسب ہوتی ہیں۔ ہتھے کی صورت میں آپ اپنی کہنی اور بازو ہتھے پر ٹیکتے ہیں جس کی وجہ سے کندھے اور گردن پر بوجھ پڑتا ہے۔ بغیر ہتھے کی کرسی استعمال کرنے کی صورت میں کام نہ کرنے کے دوران آپ اپنے ہاتھ اپنی گود میں رکھ کر زیادہ آرام محسوس کرتے ہیں۔

آپ کی میز: لکھنے پڑھنے کیلئے میز کی سطح کا درست ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ میز کا اونچا نیچا کرنا تو ممکن نہیں ہوتا البتہ کرسی اونچی نیچی کی جاسکتی ہے۔ میز کی سطح ایسی ہونی چاہیے کہ آپ کے کندھوں پر بار نہ پڑے یعنی وہ زیادہ اٹھے ہوئے نہ ہوں۔ اس کے بعد یہ دیکھنا بھی بہت ضروری ہے کہ کام یا کاغذ کی سطح سے آپ کی نظر کا فاصلہ بھی ٹھیک رہے یعنی یہ اتنی اونچی ہو کہ آنکھوں پر بار پڑے اور نہ اتنی نیچی کہ آپ کو سر بہت زیادہ نیچے جھکانا پڑے۔ اس مقصد کیلئے ایسا رائٹنگ پیڈ استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے جو پیچھے سے بلند اور سامنے کی طرف سے نیچا ہو جیسے سکول ڈیسک' شفاف پلاسٹک سے ایسا پیڈ بنوایا جاسکتا ہے۔ اس طرح آپ کو نیچے رکھے کاغذات بھی نظر آتے رہیں گے۔ آرٹسٹ اور نقشہ ساز ایسا پیڈ استعمال کرتے ہیں۔ بہ ظاہر یہ آپ کے آفس کی ذمہ داری ہے لیکن ہمارے ہاں اس کی توقع رکھنا مناسب نہیں۔ چونکہ آپ کو روزانہ طویل گھنٹوں تک کام کرنا ہوتا ہے اس لیے اپنی صحت کیلئے خود ہی تھوڑے پیسے خرچ کر کے ایسے ڈھلواں پیڈ کا بنوانا اپنے مفاد میں ہوگا۔

اسی طرح کمپیوٹر وغیرہ پر کام کیلئے یہ بھی ضروری ہے کہ جو صفحات آپ کمپوز کر رہے ہوں وہ کاپی ہولڈر پر لگے ہوں تاکہ آپ گردن بار بار گھمائے بغیر تحریر کو دیکھیں۔ اسی طرح کاپی ہولڈر بھی اس طرح رکھنا چاہیے کہ گردن کو اونچا اور نیچا کرنے کی ضرورت نہ رہے۔ اس طرح آپ کی آنکھوں پر بھی غیر ضروری بوجھ نہیں پڑے گا۔

روشنی: اکثر دفاتر میں ٹیوب لائٹس ہوتی ہیں بعض افراد کیلئے روشنی کم رہتی ہے جس سے انہیں الجھن ہوتی ہے۔ ضروری ہو تو مناسب ٹیبل لیمپ استعمال کیا جائے تاکہ کاغذ کی سطح اور آپ کی تحریر اچھی طرح نظر آئے۔

بیٹھنے کا درست انداز: درست انداز یہ ہے کہ آپ اپنی نشست پر اس طرح بیٹھے ہوں کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی یعنی پشت بالکل سیدھی ہو اور آپ کے بالائی جسم کا بوجھ آپ کی پیڑو کی ہڈی پر پڑے۔

یہ انداز آرام دہ ہوتا ہے۔ ترچھا' ٹیڑھا بیٹھنے یا پیٹھ جھکا کر کام کرنے سے آپ جلد تھکتے ہیں اور درد بھی محسوس کرتے ہیں۔

اس طرح ریڑھ کے منکوں پر غیر ضروری بوجھ نہیں پڑے گا۔ اکثر لوگ غلط انداز سے بیٹھتے ہیں جن سے ان کی کمر اور ریڑھ کی ہڈیوں پر بوجھ پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گھر لوٹ کر ایسے افراد کمر میں درد محسوس کرتے ہیں اور اسے کام کی زیادتی کا نتیجہ قرار دیتے ہیں۔ غلط انداز میں بیٹھنے کی وجہ سے پھیپھڑوں میں ہوا کی آمدورفت بھی متاثر ہوتی ہے۔ ہوا کی کمی خون میں آکسیجن کی کمی اور دماغی تھکن کا سبب بنتی ہے۔

بہرہ پن دور کیجئے

ایک ماشہ نوشادر لیں اسے پانی میں حل کر کے مائع کو کان میں حسب ضرورت ڈالیں کان کا بہرہ پن کچھ ہی عرصے کے مسلسل استعمال سے ختم ہو جائیگا۔ **(حکیم مرزا منور بیگ)**

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 24

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

شاہ صاحب کے خادم نے اسے سلام کیا انہوں نے سلام کا جواب دیا۔ جواب دینے کے بعد اس خادم نے پوچھا آپ کون ہیں؟ وہ کہنے لگے نہ ہم انسان ہیں اور نہ جنات ہیں' نہ فرشتے ہیں۔ ہم کوئی اور مخلوق ہیں اور پھر اس نے پڑھا الحمدللہ رب العالمین کہ اللہ ایک عالم کا نہیں عالمین کا رب ہے۔ یہ کوئی اور عالم ہے اس عالم کو تم نہیں جانتے۔ جاؤ تم نے قدرت کے مناظر و مظاہر دیکھنے کی تمنا کی تھی وہ تم نے دیکھ لیے اس سے آگے مت جاؤ' یہ تم نے دیکھ لیا کہ اور عالم بھی ہیں بس یہیں سے واپس مُڑ جاؤ۔ وہ خادم یہیں سے واپس ہوئے۔ واپس سفر کرتے کرتے شیخ کی خدمت میں پہنچے حیران و پریشان تھے کہ یہ میں نے کیا دیکھ لیا۔ شیخ سے جا کر عرض کی۔ شیخ نے فوراً فرمایا الحمدللہ رب العالمین۔ اللہ عالمین کے رب ہیں عالم کے نہیں اور پھر فرمایا میری زندگی تک یہ بات کسی کو مت بتانا۔

ایک دفعہ صحابی بابا کے ساتھ میں نے ایسے ہی ایک عالم کی سیر کی کیا تھا؟ کیسے تھا؟ کس طرح تھا؟ میرے پاس نہ الفاظ ہیں' نہ واقعات ہیں' سوائے کیفیات کے۔ وہ کیفیات میں لفظوں میں ادا نہیں کر سکتا۔ آپ اسے دھوکہ سمجھیں یا فریب۔ کوئی کچھ سمجھے' کوئی کچھ۔

ہاں مجھے اتنا ضرور علم ہے کہ ہر شخص اپنے برتن کے بقدر میری ان باتوں کا مطلب لے گا۔ جو باتیں میں آپ تک پہنچاتا ہوں اور آج جو باتیں پہنچا رہا ہوں وہ بات سورۂ فاتحہ اور سورۂ اخلاص کے متعلق ہے کہ سورۂ اخلاص پڑھنے والا کوئی بھی شخص آج تک ایسا نہیں ملا جس کو ملکوتی اور لاہوتی لباس نہ ملا ہو۔ پڑھنا شرط ہے اور بہت زیادہ پڑھنا شرط ہے اور نیکی کو کرنا اور گناہ سے بچنا لازم ہے۔ ورنہ نفع نہ ہوگا۔ سورۂ اخلاص کا ایک عمل دیتا ہوں دو رکعت نماز نفل پڑھیں اس کی ہر رکعت میں 101 بار سورۂ اخلاص پڑھیں دوران نفل ہاتھ میں تسبیح لے سکتے ہیں لیکن تسبیح صرف نوافل کیلئے ہے فرائض کیلئے نہیں۔ دو نفل پڑھنے کے بعد سجدے میں گر کے گیارہ دفعہ سورۂ اخلاص پڑھیں پھر سجدے سے اٹھ کے گیارہ دفعہ سورۂ اخلاص پڑھیں' پھر سجدے میں گر کے گیارہ دفعہ سورۂ اخلاص پڑھیں' پھر سجدے سے اٹھ کے گیارہ دفعہ سورۂ اخلاص پڑھیں۔ اسی طرح گیارہ سجدے کرنے ہیں اور ہر سجدے میں گیارہ دفعہ سورۂ اخلاص پڑھنی ہے اور اٹھ کر بھی گیارہ دفعہ سورۂ اخلاص پڑھنی ہے۔ اس کے بعد گیارہ دفعہ کوئی سا بھی استغفار پڑھنا ہے اس کے بعد گیارہ دفعہ درود ابراہیمی پڑھنا ہے اور گیارہ منٹ کم از کم انتہائی زاری کے ساتھ اپنے مقصد کیلئے دعا کرنی ہے۔

کوئی مقصد بھی ہو' دنیاوی ہو یا اخروی' آسمانی ہو یا زمینی' فرد سے ہو یا افراد سے' ظالم سے ہو یا کافر سے' حاکم سے ہو یا محکوم سے' آقا سے ہو یا غلام سے' گھریلو ہو یا کاروباری ہو' دفتر کا ہو یا زمین کا' یعنی کسی بھی قسم کا مسئلہ ہو' اگر روزانہ کسی بھی وقت اس عمل کو کریں' گھر کے سارے افراد یا گھر کا کوئی ایک فرد اور اگر کوئی صبح و شام کر سکتا ہو تو بہت ہی بہترین ہے اس سے بڑا کوئی مشکل کشائی کا عمل میں نے کہیں کسی کائنات میں نہیں پایا۔ یہ صحابی بابا کا خاص ہدیہ ہے۔

یہ بہت عرصہ قبل مجھے خاص ہدیہ ملا جو کہ میں اب آپ کی نذر کرتا ہوں۔ ایک شخص کو میں نے یہ چیز بتائی' اس شخص کی ٹانگ گنگرین کی وجہ سے ران تک کٹنے کے قابل ہوگئی تھی' اُس نے بیٹھے بیٹھے اشارے سے یہ نفل پڑھے اور پڑھتا رہا اور مسلسل پڑھتا رہا۔ اس کی اہلیہ نے بھی پڑھے۔ قارئین شاید آپ یقین کریں نہ کریں صرف اکیس دن کے بعد اس کے زخم کی کیفیت بدل گئی اور اس کا زخم بھرنے لگا' اور بہت تھوڑے عرصے کے بعد اس کے کھرنڈ بن گئے اور سو فیصد صحت یاب ہوگیا۔ اُس شخص نے بیان کیا میں اب تک اس عمل کو جو گن سکا تو تقریباً 23 لوگ ہیں اور جو نہ گن سکا وہ تو بے شمار ہیں اور جس جس کو بھی دیا اس کو سو فیصد فائدہ ہوا' سو فیصد نفع ہوا۔

اس طرح کا ایک واقعہ اور ہوا ایک صاحب کا بیرون ملک کا ویزہ نہیں لگ رہا تھا' غریب تھے اور میں غریب سے محبت کرتا ہوں اور غریب کا کام کرتے ہوئے خوشی محسوس کرتا ہوں اور امیر سے محبت کرتا ہوں لیکن بحیثیت مسلمان کے۔ لیکن غریب سے محبت اور غریب کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے سے مجھے دلی طمانیت اور خوشی محسوس ہوتی ہے۔

ایک غریب آدمی کا جوان بیٹا میرے پاس آیا اور کہنے لگا کہ مجھے بیرون ملک جانا ہے' کاغذات مکمل ہوتے ہوتے رک جاتے ہیں' کام بنتے بنتے رہ جاتے ہیں' کوئی نہ کوئی رکاوٹ آ ہی جاتی ہے۔ میں نے یہی نفل بتائے اور یہ بات بھی بتائی کہ جلدی بھی نہ کرنا اور بے توجہی سے بھی نہ پڑھنا۔ انشاء اللہ تمہیں اس کا سو فیصد صلہ ملے گا۔ تھا تو مایوس' لیکن پرعزم تھا' اس نے پڑھنا شروع کیا' پڑھتا ہی گیا...... پڑھتا ہی گیا...... (جاری ہے)

سمندر کی جھاگ کے برابر گناہ بخش دیئے جائینگے

حضرت عمار بن یاسرؓ کے صاحبزادے محمد بن عمارؓ سے روایت ہے کہ میں نے اپنے والد ماجد عمار بن یاسرؓ کو دیکھا کہ وہ مغرب کے بعد 6 رکعت پڑھتے تھے اور بیان فرماتے تھے کہ میں نے اپنے حبیب حضرت محمد ﷺ کو دیکھا کہ آپ مغرب کے بعد چھ رکعتیں پڑھتے تھے اور فرماتے تھے کہ جو بندہ مغرب کے بعد چھ رکعتیں پڑھے اس کے گناہ بخش دیئے جائیں گے اگرچہ وہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔ (میمونہ یوسف' لاہور)

شادی کیلئے انتہائی آزمودہ وظیفہ

رمضان شریف کی گیارہویں اور بارہویں روزے کی درمیانی رات کو بعد نماز عشاء دو دو رکعت کر کے 12 نفل اس طرح پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک بار سورۂ اخلاص پڑھیں۔ 12 نفل پڑھ کر 100 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ پھر تمام نفل اور درود شریف کا ثواب حضور پاک ﷺ کو پہنچائیں اور پھر حضور پاک ﷺ کے وسیلے سے اللہ تعالیٰ کے حضور گڑگڑا کر خلوص دل' انکساری' عاجزی سے کم از کم 15 منٹ اپنے لیے یا اپنی بہن' بیٹی کیلئے اچھے رشتے کی دعا کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ اگلے رمضان سے پہلے مراد پوری ہوگی۔ یہ نہایت ہی آزمودہ اور آزمایا ہوا وظیفہ ہے۔ میں نے جس کو بھی بتایا اس نے اپنے رب کا شکر ادا کیا۔ میں نے پچھلے رمضان المبارک میں اپنی بیٹی کیلئے یہ وظیفہ پڑھا تھا اللہ کے فضل سے اس سال رشتہ بھی طے ہوگیا اور عید کے بعد اُس کی شادی ہے۔ آپ یقین جانیے اس وظیفے کے پڑھنے کی بدولت بڑی عمر کی لڑکیاں جو اپنی شادی سے ناامید ہوگئی تھیں اللہ کے فضل سے ان کی بھی شادی ہوگئی ہے اور اپنے گھروں میں خوش اور آباد ہیں۔ (مسز محمد حسن اعجاز' کراچی)

پروفیسر سعید، اسلام آباد

رمضان کی غذائیت بھری غذائیں

حضور نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ دودھ تمام غذاؤں کا شہنشاہ ہے۔ جدید تحقیقات نے بھی دودھ کو ایک مکمل غذا قرار دیا ہے۔ ایک کلو دودھ اپنی غذائی افادیت کے لحاظ سے ایک کلو گوشت کے برابر ہے۔ دودھ ہر عمر کے لوگوں کیلئے یکساں مفید غذا ہے

روزہ اسلام کے بنیادی ارکان میں سے ایک ہے اور ہر مسلمان پر فرض ہے۔ قرآن مجید نے روزہ کا مقصد تقویٰ بیان کیا ہے۔ اسلام دین فطرت ہے اور فطرت کا ہر عمل انسان کی فلاح کیلئے ہے۔ روزہ کا دینی پہلو اپنی جگہ مسلمہ مگر فطری دین ہونے کے ناطے اس کے طبی فوائد بھی ہیں۔ روزہ فاقہ نہیں ہے، رمضان المبارک میں بہترین غذائی اور شفائی خصوصیات کی حامل درجہ ذیل غذائیں ہیں۔

کھجور: کھجور رسول ﷺ کی محبوب غذا ہے، کھجور سے افطار سنت نبوی ہے۔ کھجور غذائیت خصوصاً حیاتین سے بھرپور پھل ہے اور جلد ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔ اس طرح دن بھر کے وقفے سے جو حرارے خرچ ہوتے ہیں یہ ان کا نعم البدل بن جاتے ہیں اور جسم میں چستی و توانائی آ جاتی ہے۔ جدید طبی تحقیقات نے بھی کھجور کو ایک بہترین توانائی بخش پھل قرار دیا ہے اور ثابت کیا ہے کہ کھجور گلوکوز اور فرکٹوز کی شکل میں قدرتی شکر پیدا کرتی ہے جو فوراً جزو بدن بن جاتی ہے۔ ایک سو گرام کھجور میں 315 کیلوریز ہوتی ہیں جو ایک صحت مند زندگی گزارنے کیلئے روزمرہ کی مناسب غذا ہے۔ کھجور مقوی اثرات رکھتی ہے۔ زود ہضم ہے بعض لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ گرم ہے اور اس کا استعمال صرف موسم سرما ہی میں مناسب ہے مگر تحقیق نے یہ بات غلط ثابت کی ہے تو ازن کے ساتھ سارا سال استعمال کی جاتی ہے کھجور ضعف قلب، حیض، آنتوں کے امراض، بچوں کے امراض، جسم کو فربہ کرنے اور نشہ آور اشیاء کیلئے مفید ہے۔

شہد: شہد کے بارے میں ارشاد ربانی اور فرمان نبوی ﷺ ہے کہ شہد میں شفاء اور موت کے علاوہ ہر مرض کا علاج ہے۔ جدید تحقیقات نے بھی اس کی تصدیق کی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شہد مختلف امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کرنے کے علاوہ صحت و توانائی کیلئے دنیا بھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔ لہٰذا نوزائیدہ بچے سے لیکر جاں بلب مریض تک کو دیا جاتا ہے شہد کے ایک سو گرام میں 319 کیلوریز ہوتی ہیں جو ایک صحت مند جسم کیلئے روزانہ کی ضرورت کیلئے کافی ہیں۔ شہد استعمال کرنے والے طویل العمر، صحت مند اور خوبرو ہوتے ہیں۔ شہد یوں تو تقریباً تمام امراض میں استعمال ہوتا ہے مگر معدہ کے السر، نظام ہضم کی اصلاح، خون کی کمی، خون صاف کرنے، گلے کے امراض اور پھوڑے پھنسیوں کا بہترین علاج ہے۔ شہد کے فوائد حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ شہد خالص ہونا چاہیے روزہ داروں کو چاہیے کہ دودھ میں شہد دو چمچ ملا کر روزہ افطار کر لیا کریں۔ پھر نماز مغرب کے بعد معمول کی سادہ غذا کھائیں۔

دودھ: دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ حضور نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ دودھ تمام غذاؤں کا شہنشاہ ہے۔ جدید تحقیقات نے بھی دودھ کو ایک مکمل غذا قرار دیا ہے۔ ایک کلو دودھ اپنی غذائی افادیت کے لحاظ سے ایک کلو گوشت کے برابر ہے۔ دودھ ہر عمر کے لوگوں کیلئے یکساں مفید غذا ہے۔ اس سے دماغی قوت حاصل ہوتی ہے۔ بیماری کے بعد ہونے والی نقاہت دور ہوتی ہے۔ خون پیدا ہوتا ہے۔ دودھ سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ عمر بڑھتی ہے، رنگت صاف ہوتی ہے اور زود ہضم ہے۔ دودھ صبح سحری کے وقت اور افطاری کے وقت استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر افطار میں ہمراہ تین کھجوریں کھالی جائیں تو مفید ہے۔ سوتے وقت دودھ کا پینا مناسب نہیں ہے کیونکہ اس طرح ہضم نہیں ہوتا سونے سے کم از کم دو گھنٹے قبل پیا جائے تو کہ ہضم ہو جائے۔ روزہ داروں کیلئے دودھ میں شہد ملا کر یا کھجوروں کا استعمال بہترین افطاری ہے۔

زیتون: زیتون کا شمار ان غذاؤں میں ہوتا ہے جس کا ذکر قرآن مجید میں آیا ہے اور اسے مثل نور قرار دیا ہے۔ قرآن حکیم سے قبل تورات میں بھی اس کا ذکر آیا ہے۔ زیتون کے درخت کا شمار دنیا کے قدیم ترین پودوں میں ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور نظام ہضم کیلئے مفید غذا ہے جدید تحقیقات طب نے بھی اس کی تصدیق کی ہے روزہ دار کے معدہ کی اصلاح کیلئے اس کا استعمال مفید ہے۔ زیتون، بواسیر، جلدی امراض، سوزش، پھوڑے پھنسیاں، منہ کے چھالوں اور عرق النساء پتے کی پتھری، دمہ، فلو، نزلہ زکام میں مفید ہے۔ عرب ممالک میں اسے ایک اچھی خوراک و غذا کے علاوہ بالوں کی افزائش کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

حافظ ہارون، کراچی

خوش کلامی مت چھوڑیئے!

ہزاروں خوشیوں کو جو ہماری دسترس کے اندر ہیں، ہم بھول جاتے ہیں اور اپنی چہیتی ایک پریشانی کو لے کر بیٹھ جاتے ہیں

چھوٹی چھوٹی باتوں کی وجہ سے ہرگز پریشان نہیں ہونا چاہئے کیونکہ اگر ان کا خیال رکھا گیا تو پھر یہی چھوٹی پریشانیاں بڑی بن جاتی ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ دنیا پریشانی کی وجہ سے کبھی بھی حقیقی نہیں بلکہ صرف تصوراتی ہوتی ہے چھوٹی چھوٹی پریشانیاں اور ذرا ذرا سی ناکامیاں انسان کو بوکھلا دیتی ہیں اور انسان بھی عجیب ہے۔ وہ ایک نہ ایک پریشانی کو ہمیشہ کلیجے سے لگانے کے لئے تیار رہتا ہے۔ اکثر اوقات یہ پریشانی خود ساختہ ہوتی ہے ہزاروں خوشیوں کو جو ہماری دسترس کے اندر ہیں، ہم بھول جاتے ہیں اور اپنی چہیتی ایک پریشانی کو لے کر بیٹھ جاتے ہیں اور خوش کلامی و خوش مزاجی کو قریب نہیں آنے دیتے بلکہ یوں اس کے لئے دروازے بند کئے رہتے ہیں اور صرف مایوسی کو اپنے چاروں طرف لپیٹے رہتے ہیں۔ ایسی عادات سے زندگی میں ایک خاص تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔ گفتگو جلی کٹی کرتا ہے، دوسروں کے بارے میں اس کے ذہن میں ہمیشہ برائی ہی آتی رہتی ہے۔ ایسا آدمی خود کسی سے نہیں ملتا اور دوسروں کو بھی اس لائق نہیں سمجھتا کہ وہ آ کر اس سے ملیں۔ بہ الفاظ دیگر اس کا دل دنیا بھر کی تکالیف کی آماجگاہ بنا رہتا ہے۔ وہ خود بھی تکالیف اٹھاتا ہے اور دوسروں کو بھی تکلیف پہنچاتا ہے۔

مزاج کی یہ کیفیت صرف خودغرضی کی بنا پر ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کو دوسروں سے کوئی ہمدردی نہیں ہوتی، قوت ارادی کا یہ ایک قسم کا غلط اور الٹا استعمال ہے کیونکہ یہ بالکل اپنے اختیار کی بات ہے اور آدمی اگر چاہے تو اس سے بچ سکتا ہے۔ لوگ خواہ کچھ بھی بحث و مباحثہ کرتے رہیں، انسان کو اپنے عزم اور عمل کو پوری آزادی حاصل ہے۔ اگر نیک کام کی جانب ارادہ ہے تو انسان سرفراز ہو جاتا ہے اور اگر برے راستے پر چلنے لگتا ہے تو پھر ندامت اٹھانا پڑتی ہے۔ تو یہ نظر انتخاب کی بات ہے کہ خواہ روشن پہلو پر پڑے یا تاریک پہلو پر، آپ چاہیں تو اچھی بات کی تقلید کر سکتے ہیں اور چاہیں تو برائی سے احتراز کر سکتے ہیں جس طرح ہم چاہیں خود کو بنا سکتے ہیں۔ دنیا کے مالک صحیح معنوں میں وہی لوگ ہیں جو خوش مزاج ہیں کیونکہ دنیا انہی کی ہے جو اس سے لطف اندوز ہو سکیں۔

اس ماہ کا دکھی خط

زندگی بچوں پر قربان کی، تب بھی چین نہ ملا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تا کہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

السلام علیکم حکیم صاحب! عبقری باقاعدہ پڑھتی ہوں، ہر مہینہ کسی بہن کی دکھ بھری کہانی پڑھتی ہوں، آج سوچا کہ میں بھی اپنی داستان سناؤں شاید کوئی حل مل جائے۔

میری شادی جلدی ہوگئی اور چار چھوٹے بچوں کے بعد میں بیوہ ہوگئی۔ والدین حیات تھے، ان کے ساتھ رہ کر ملازمت شروع کی، پھر باہر جانے کیلئے کوشش کی تو بحیثیت ٹیچر کے جاب مل گئی، ساتھ ہی گھر کا الاؤنس اور بچوں کے الاؤنس بھی ملے، بچوں نے شروع سے امریکہ میں پڑھنے کا شوق ظاہر کیا تھا، میں نے دو بینکوں سے قرض لیا پہلے بڑے بیٹے کو بھیجا پھر دوسرے بیٹے اور بیٹی کو بھی داخلہ دلوا دیا۔ اس دوران میں نے بہت سختی اٹھائی اور ہر ماہ بھاری قسطیں ادا کرتی رہی اور بہت ہی کفایت شعاری سے زندگی گزاری، گھر کا کام اور محنت کی ملازمت سے صحت پر اثر پڑا اور جوڑوں کا درد، بلڈ پریشر، انجائنا کی تکلیفیں شروع ہوگئیں۔ اسی اثناء میں بڑے بیٹے اور دو بیٹیوں کی شادیاں ہوگئیں۔ اتفاق سے داماد بہت ہی غصہ والی طبیعت کے ملے۔ ایک نے تو بیوی پر ہاتھ اٹھانے سے بھی گریز نہ کیا۔ میں نے باہر کے ملکوں میں رہ کر بچوں میں اسلامی قدریں اور مذہبی عقیدت کی ترغیب دی۔

بڑے بیٹے کی شادی ہوئی تو بظاہر تعلیم یافتہ اور خوبصورت بہو نے چند دنوں میں وہ پر پرزے نکالے، سخت لالچی اور گستاخ نکلی، میں نے سوچا تھا کہ قرض میں نے اتار دیا ہے اور ملازمت چھوڑ کر پنشن لے لی تھی تو اب سکون سے بیٹوں کے ساتھ بڑھاپا گزاروں گی مگر قسمت کو شاید یہ منظور نہ تھا۔ بیٹا جب گھر پر ہوتا تو بہو اس طرح پیش آتی تھی جیسے میرا بہت خیال رکھتی ہے۔ شوہر کے دفتر جاتے ہی گستاخی سے جواب دیتی۔ ساری استعمال کی چیزوں کو الماریوں میں رکھ کر تالے لگا دیتی تھی تو مجھے بار بار مانگنا پڑتا تھا، اس حد تک گری ہوئی تھی کہ اپنے لیے اور بچوں کیلئے اعلیٰ کوالٹی کا سامان لاتی اور چھپا دیتی اور میری لیے سستی اور گھٹیا چیزیں باہر رکھتی۔ اگر بیٹے سے میں ذکر کرتی تو وہ یقین نہیں کرتا تھا اور کہتا تھا کہ آپ روایتی ساسوں کی طرح کیڑے نکالتی ہیں۔ حالانکہ میں حتیٰ الامکان کوشش کرتی تھی کہ گھر کے کام میں بچوں کے ساتھ ہاتھ بٹاؤں لیکن وہ صاف منع کر دیتی تھی اور کہتی تھی کہ مجھے سٹائل سے کام کرنے کی عادت ہے۔ آپ کسی چیز کو ہاتھ نہ لگایئے۔ اگر بیٹا کبھی میرے کھانے پکانے کی تعریف کرتا تو تین چار دن تک مجھ سے بات نہ کرتی۔ ایک دفعہ چھوٹی سی بات پر مجھ سے سخت گستاخی کی اور میں اپنے چھوٹے بیٹے کیساتھ رہنے چلی گئی۔ بڑے بیٹے نے روکنے کی کوشش بھی نہ کی۔

چھوٹا بیٹا کنوارا تھا لہٰذا میں نے ساری پنشن اور جمع پونجی اس پر صرف کی تا کہ پڑھ لکھ کر اچھی ملازمت پا سکے کچھ لڑکیوں کیساتھ اس کی خط وکتابت تھی اور ایک لڑکی جو اس کی پسند تھی اس کے ساتھ اس کی شادی کر دی۔ شروع میں وہ بھی بڑی مثالی بہو کی طرح بننے کی کوشش کرتی لیکن چند ہی دنوں میں اس کی گھٹیا ذہنیت سامنے آ گئی۔ میں نے کبھی جہیز کا ذکر بھی نہ کیا تھا حالانکہ اپنی بیٹیوں کو میں نے دنیا کا سامان اعلیٰ کوالٹی کا باہر سے خریدا ہوا دیا۔

دونوں بہوئیں خالی ہاتھ آئیں، نہ ہی مجھے کوئی توقع تھی مجھے تو صرف خوش اخلاق اور نماز روزے کی پابند لڑکیاں چاہیے تھیں۔ دوسری بہو نے آتے ہی اعلان کیا کہ میرا جو سالہا سال سے میں نے قیمتی سامان جمع کیا تھا وہ اسے ری ارینج کرے گی۔ میں نے کوئی اعتراض نہ کیا لیکن اس نے تو تباہی مچا دی بغیر میری اطلاع کے نہ صرف چیزوں کی جگہ بدل لی بلکہ کافی سامان بغیر میری اجازت کے باہر پھینک دیا کہنے لگی اماں نے کہا تھا کہ لڑکی جب بیاہ کے جاتی ہے تو شوہر کی سب چیزیں اس کی ہو جاتی ہیں۔ میں نے کہا میں تیس سال سے یہ سامان جمع کر رہی ہوں۔ تمہارے میاں نے تو اس میں سے کچھ نہیں خریدا، اس کی تو ابھی ملازمت لگی ہے لیکن اس کا رویہ نہ بدلا۔ جو میں کہتی تھی نفی میں جواب دیتی۔ مجھ سے اور اپنے میاں سے بھی بدتمیزی سے اونچی آواز میں لڑتی میں اپنے ہی گھر میں کسی چیز کو ادھر ادھر کرتی تو شور مچا دیتی۔

شروع شروع میں بیوٹی سیلون جاتی اور کچھ جاذب نظر لگتی، رفتہ رفتہ بال رنگنا چھوڑ دیئے تو سفید بال نظر آنے لگے (عمر کے بارے میں جھوٹ بولا تھا) بے تحاشہ کھانے کی وجہ سے بیحد موٹی ہوگئی، اکثر اپنے کالج کے لڑکوں سے بھی فون پر باتیں کرتی، میرے ساتھ ہر وقت بدتہذیبی اور گستاخی سے پیش آتی اور میرے بیٹے کے ساتھ وہ چونچلے کرتی کہ فلمسٹار پیچھے رہ جائیں۔

بیٹا اس پر فریفتہ تھا اور میرے ساتھ نافرمانی کرنے لگا اور بدتمیزی سے جواب دینے لگا میں نے زیادہ تر خاموش رہنا شروع کر دیا لیکن بار بار بیوی کے اُکسانے پر کہتا ہے کہ جو میری بیوی کہے آپ کو برداشت کرنا ہوگا نہیں تو آپ کو باہر نکال دوں گا وغیرہ............

یہاں ملک میں حالات ایسے نہیں ہیں کہ میں حفاظت سے اکیلی رہ سکوں۔ حالانکہ پنشن پر گزارا کر سکتی ہوں کوئی قریبی رشتہ دار نہیں ہے نہ کسی پر اعتبار کیا جا سکتا ہے۔ دکھ ہوتا ہے کہ میں نے اپنی ساری کمائی، جمع پونجی، صحت، جوانی سب ان بچوں پر قربان کر دی تب بھی چین نہ ملا۔ نجانے مجھ جیسے کتنے ایسے والدین ہیں جو سمجھتے ہیں کہ اولاد جوان ہو کر بڑھاپے کا سہارا بنے گی لیکن معاملہ برعکس ہوتا ہے۔ میں نے شروع سے چونکہ اسلامی تعلیم دی، نماز، روزے کے پابند ہیں۔ حج عمرے کروائے ہیں لیکن بیویوں نے ایسا قبضہ کیا ہے ان کے دماغوں پر کہ ان کے اچھے بُرے کی تمیز نہیں رہی۔ اب سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کروں؟ کہاں جاؤں؟؟؟

(قارئین ابھی زندگی کے سلگتے خط آپ نے پڑھے، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ ان دکھوں کا مداوا کیا ہے؟)

آزمودہ نسخہ برائے برص

ھوالشافی: کلونجی 200 گرام، حب الرشاد/ ہالون 200 گرام، برائے سفوف۔ میتھی دانہ/ مولی کے بیج 200 گرام۔ مہندی کے پتے دس گرام، دیسی سرکہ (سفید نہیں لینا) آٹھ سو گرام کی بوتل (برائے دوا)

ترکیب: کلونجی، حب الرشاد اور میتھی دانہ کو ہم وزن لے کر کونڈی میں پیس لیں۔ گرائنڈر میں نہیں پیسنا، یہ سفوف بنا کر رکھ لیں۔ پھر مرہم کیلئے ایک برتن میں مہندی کے پتے، سرکہ اور اس سفوف میں سے تین بڑے چمچ ڈال کے ایک جوش دے لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چھان کر فریج میں رکھ لیں اور دن میں کئی مرتبہ لگائیں۔ سفوف صبح و شام ایک ایک چمچ باقاعدگی سے لیں اور یہ دعا چلتے پھرتے اور خاص طور پر اذان کے وقت پڑھیں اور دعا کریں۔ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُوْنِ وَالْجُذَامِ وَسَیِّءِ الْاَسْقَامِ o انشاء اللہ دو چار ماہ میں بالکل آرام آ جائے گا۔ جب دوا ختم ہو جائے تو اور بنا لیں اور مجھے دعاؤں میں یاد رکھیں۔ **(مسز وحید ارشد، اسلام آباد)**

پروفیسر عبدالرحمٰن' کراچی

روزہ شوگر کے مریضوں کیلئے تحفہ

اگر مریض دوران رمضان روزہ رکھے اور مناسب ادویات لیتا رہے تو یہ اس کیلئے بہت فائدہ مند ہے کیونکہ شوگر کے مریض کے خون میں انسولین کی تعداد کم اور شوگر کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور روزہ دار کے خون میں موجود یہ شوگر دوران روزہ آہستہ آہستہ استعمال ہوتی رہتی ہے

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ لوگ بیماری کا بہانہ بنا کر روزہ کے فرض سے بری الذمہ ہونے کی کوشش کرتے ہیں اور بیمار کو دی گئی رعایت کا غلط استعمال کرتے ہیں جو کہ ایک غلط روایت اور نامناسب روش ہے حالانکہ حقیقت حال یہ ہے کہ روزہ بذات خود علاج ہے جس سے جسم بیشتر بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے اور بیماری میں جسم کو سکون و آرام پہنچاتا ہے جیسے بلڈ پریشر' جوڑوں کا درد' دل کے امراض' فالج' لقوہ' نظام ہضم کی خرابی' فساد الدم' کولیسٹرول کی زیادتی اور ذیابیطس وغیرہ میں بے حد مفید ہے۔ روزہ دراصل بسیار خوری سے روکتا ہے اور ایک تو اسراف سے بچاتا ہے اور دوسری طرف غریبوں اور بھوکوں سے ہمدردی کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ یہ جو لوگ معمولی تکلیف یا بیماری کا بہانہ بنا کر روزہ نہیں رکھتے بالکل غیر شرعی اور غیر اخلاقی ہے کیونکہ روزہ رکھنے سے مرض بڑھتا نہیں بلکہ مرض کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔ ہاں بعض امراض کیلئے چھوٹ رکھی ہے۔ ایک اور خیال عام ہے کہ روزہ سے انسان جسمانی طور پر کمزور ہوجاتا ہے جبکہ خوشگوار حقیقت یہ ہے کہ روزہ دار کے جسم میں دوسرے افراد کی نسبت قوت مدافعت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ وہ اس طرح کہ سال میں ایک ماہ کے روزے رکھنے سے جسم انسانی کی اندرونی مشینری مثلاً معدہ و جگر اور دوسرے اعضاء جو شب و روز غذا کو تحلیل و ہضم کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔ روزہ کی حالت میں ان کو آرام کرنے کا موقع میسر آجاتا ہے اور مسلسل مصروف عمل ہونے سے پیدا ہونے والی کمزوری ختم ہوجاتی ہے اور اندرونی اعضاء کی تحریک میں تیزی آجاتی ہے اور یہ بات تو ہر خاص و عام جانتا ہے کہ آرام و سکون کے بعد کام کرنے کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ لہٰذا روزہ دار کے معدہ و جگر کو آرام ملنے سے غذا اچھی طرح ہضم ہوکر توانائی پہنچتی ہے۔ اطباء (معالجین) اس بات پر متفق ہیں کہ جسم میں جتنا گندا مواد جمع ہوچکا ہوتا ہے وہ روزہ کی وجہ سے جل جاتا ہے اور اعضائے رئیسہ کو جلا ملتی ہے جس سے وہ بہتر طور پر کام کرتے ہیں۔ اعضاء کا بہتر کام کرنا ہی اچھی صحت کیلئے ضروری ہے۔

غیر مسلم اطباء نے بھی اس کی افادیت کو نہ صرف تسلیم کیا ہے بلکہ اس کی تقلید کی تاکید کی ہے۔ مثلاً ڈاکٹر ڈی جیکٹ کہتا ہے کہ روزہ رکھنا امراض کی روک تھام کیلئے حفظ ماتقدم کی حیثیت رکھتا ہے اور ڈاکٹر جوزف کا کہنا ہے کہ روزہ سے ظاہر اور باطن کی غلاظتیں دور ہوتی ہیں اور روزہ روحانی و جسمانی خرابیوں کا دافع ہے کئی دیگر غیر مسلم اطباء مسلمانوں کے (ہمارے) طریقہ کے مطابق روزہ رکھنے کو بہترین سمجھتے ہیں۔

روزہ چونکہ جگر و معدہ کے عمل کو درست کرتا اور بسیار خوری سے بچاتا ہے اس وجہ سے ذیابیطس میں تو بہت ہی فائدہ مند ہے۔ معالجین کا اس بات پر پورا اتفاق ہے کہ ذیابیطس کا بنیادی سبب نظام انہضام کی خرابی اور جگر کے فعل میں خرابی ہے۔ اس قاعدہ کے مطابق اگر ہاضمہ درست ہے تو ذیابیطس کے پیدا ہونے کا ایک فیصدی بھی امکان نہیں رہتا۔ عام خیال ہے کہ روزہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے متعدد مشکلات کا باعث بنتا ہے جو کہ سراسر غلط' بے بنیاد اور غیر طبی رائے ہے۔ ہاں البتہ مرض کی شدت میں روزہ نہ رکھنا چاہیے تو اس میں ذیابیطس کی تخصیص نہیں۔ کسی بھی مرض کی شدت میں روزہ نہ رکھنا عین اسلامی تعلیمات پر عمل کرنا ہے۔ رمضان المبارک میں روزہ رکھنے کی وجہ سے ذیابیطس کے وہ مریض جو انسولین کے ذریعے علاج کرواتے ہیں ان کو گلوکوز کنٹرول رکھنے میں مشکل پیش آسکتی ہے۔ اس لیے وہ سحری کے وقت لینے والی انسولین کی خوراک کم کرکے خون میں گلوکوز کی تعداد زیادہ کردینے کا باعث بھی بن سکتی ہے اور پھر افطاری کے وقت جو بے تحاشہ کھانا کھایا جاتا ہے وہ بھی خون میں گلوکوز کی زیادتی کا باعث بنتا ہے چنانچہ رمضان المبارک ذیابیطس کے مریض اور معالج دونوں کیلئے خون میں گلوکوز کی کمی کے خوف کے ساتھ آتا ہے لیکن اس طرح گھبرانے کی ضرورت بالکل بھی نہیں ہے کیونکہ رمضان کے روزے مریض و معالج کیلئے مشکلات پیدا نہیں کرتے بلکہ مریضوں کا شوگر لیول نارمل ہوجاتا ہے جبکہ روزہ نہ رکھنے والے مریضوں میں گلوکوز (شوگر) کی سطح اتار چڑھاؤ کا شکار رہتی ہے۔ اس بات کا پتا کچھ اس طرح چلا ہے کہ ایک تحقیق میں نصیر انسٹیٹیوٹ (قاہرہ)' کنگ خالد یونیورسٹی (سعودی عرب)' امیری ہسپتال (کویت)' بزیرہ ہسپتال (ابوظہبی) جناح پوسٹ گریجوایٹ میڈیکل سنٹر (کراچی پاکستان) اور اکرم میڈیکل کمپلیکس لاہور کے سربراہ ڈاکٹروں نے حصہ لیا۔

اس تحقیقی تجربے میں ستر مریضوں کا چناؤ کیا گیا تاکہ ان کے جسم پر روزہ کے اثرات کو دیکھا جاسکے اور پتا چلایا جاسکے کہ ذیابیطس میں روزہ رکھا جاسکتا ہے یا نہیں۔ ذیابیطس کے ان ستر مریضوں کو دو ماہ میں دو مرتبہ چیک کیا گیا اولاً رمضان المبارک سے ایک ماہ قبل چیک کیا گیا اور ان کا شوگر لیول نوٹ کرلیا گیا پھر رمضان المبارک سے ایک دن قبل شوگر لیول نوٹ کیا گیا۔ کچھ مریضوں کو روزے رکھوائے گئے اور کچھ مریضوں کو روزے نہ رکھوائے گئے جن مریضوں کو روزے رکھوائے گئے ان مریضوں کو سحری کے کھانے سے آدھ گھنٹہ قبل انجکشن دیا گیا۔ اس انجکشن کے ذریعے سپرو انسولین مریض کو دی گئی جو قدرے کم طاقت کی ہوتی ہے۔ بعد ازاں اسی مریض کو افطاری کے آدھ گھنٹہ بعد کھانے سے قبل این پی ایچ انسولین کا انجکشن دیا گیا۔ جن مریضوں کو روزہ رکھوایا گیا ان کو باقاعدہ ادویات استعمال کروائی گئیں۔ اس طرح پورا رمضان المبارک یہ عمل چلتا رہا اور شوگر لیول چیک ہوتا رہا جس سے یہ معلوم ہوا کہ پورے رمضان کے روزے رکھنے والے مریضوں کی ذیابیطس (شوگر) نارمل ہوچکی تھی جبکہ روزہ نہ رکھنے والے مریضوں کا شوگر لیول اتر چڑھاؤ کا شکار تھا جس سے ثابت ہوتا ہے کہ روزہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بالکل بے ضرر اور بہت مفید ہے۔

اگر مریض دوران رمضان روزہ رکھے اور مناسب ادویات لیتا رہے تو یہ اس کیلئے بہت فائدہ مند ہے کیونکہ شوگر کے مریض کے خون میں انسولین کی تعداد کم اور شوگر کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور روزہ دار کے خون میں موجود یہ شوگر دوران روزہ آہستہ آہستہ استعمال ہوتی رہتی ہے۔ علاوہ ازیں چونکہ مریض دوران روزہ کھاتا پیتا کچھ نہیں اس لیے خوراک سے حاصل ہونے والی گلوکوز (شکر) کی مقدار بارہ سے چودہ گھنٹے تک ملنا بند ہوجاتی ہے اور پھر سحری اور افطاری کے وقت انسولین کی مناسب مقدار مہیا ہوجانے سے جسم میں بڑے مثبت نتائج مرتب ہوتے ہیں اور مریض صحت یابی کی راہ پر گامزن ہوجاتا ہے بلکہ اگر غیر رمضان میں بھی یہ طریقہ اپنایا جائے تو نہ صرف شوگر لیول کنٹرول ہوگا بلکہ شوگر کی وجہ سے ہونے والی کمزوری بھی نہیں ہوگی اور قوت مدافعت بڑھے گی اور شوگر کی وجہ سے ہونے والی دماغ کی سوجن' کالا موتیا' اندھا پن' جگر اور گردوں کی خرابی کے خطرات بھی بڑی حد تک ختم ہوجاتے ہیں۔

رمضان میں اوقات کی تبدیلی پریشان کن نہیں

حمنہ ناز، اسلام آباد

درحقیقت رمضان المبارک اللہ رب العزت کی جانب سے ایک بہت بڑا انعام ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ انعام کی قدر کی جائے تب ہی اس کی اصل روح کو سمجھا اور پایا جاسکتا ہے۔ اس ماہ مبارک کے کچھ آداب اور کچھ خصوصیات ہیں۔

درحقیقت رمضان المبارک اللہ رب العزت کی جانب سے ایک بہت بڑا انعام ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ انعام کی قدر کی جائے تب ہی اس کی اصل روح کو سمجھا اور پایا جاسکتا ہے۔ اس ماہ مبارک کے کچھ آداب اور کچھ خصوصیات ہیں۔ یہ صبر کا مہینہ ہے یعنی روزہ میں کچھ تکلیف یا دشواری ہو تو اسے ذوق و شوق سے برداشت کرنا چاہیے۔ یہ نہ ہو کہ مزاج سے درشتگی ظاہر ہو یہ رویہ نہ صرف روزے دار کے لیے نقصان دہ ہے بلکہ اردگرد کے ماحول خصوصاً بچوں پر بھی اس کا منفی اثر پڑتا ہے وہ اگر شروع ہی سے سمجھ بیٹھے کہ روزہ کوئی بے حد دشوار مشکل اور مشتعل کرنے والی چیز ہے تو بھلا وہ کس طرح آگے چل کر اس نعمت کی قدر دانی اور حق ادا کر پائیں گے۔

مسلمانوں کی شان یہ ہونی چاہیے کہ روزے میں تمام اعلیٰ اخلاقی اقدار کی پاسداری کریں اور تحمل کا مظاہرہ کریں۔ نیز یہ مہینہ غم خواری کا مہینہ ہے یعنی غرباء اور مساکین کے ساتھ نیک برتاؤ کرنے کا بسا اوقات اللہ جل شانہٗ کی نعمتوں کی فراوانی انسان کو تفاخر میں مبتلا کر دینے کا باعث ہوتی ہے۔ ضرورت مندوں محتاجوں اور پریشان حالوں کی دلجوئی، مدد اور خبر گیری ہمیں احساس دلاتی ہے کہ ہم سے کہیں زیادہ مہذب، صابر، نیک طینت اور دانا افراد بھی بظاہر بہت سی دنیاوی نعمتوں سے محروم نظر آتے ہیں اور ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ جو نعمتیں ہمیں حاصل ہیں وہ باری تعالیٰ کا احسان ہیں نہ کہ ہمارا حق اور میراث یہاں شکرگزاری کا ایسا پہلو سامنے آتا ہے جس سے عموماً ہم پہلوتہی کرتے نظر آتے ہیں۔

روزے کے آداب میں ایک اور خاص احتیاط لازم ہے اور وہ یہ کہ روزہ رکھنا محض دن بھر بھوکا رہنے کا نام نہیں بلکہ اپنی زبان اپنے ہاتھ، اور کان یعنی وہ تمام اعضاء جو ہمارے اختیار میں دیئے گئے ہیں ان کو چھوٹی بڑی ہر برائی سے روکے رکھنا یعنی زبان سے سخت بات کہنا، غیبت کرنا یا سننا، کسی بھی جاندار کو بلاوجہ اذیت دینا، تشدد وغیرہ کرنا اور اس طرح کے دیگر کاموں سے روزے میں جس قدر ممکن ہو سکے اجتناب برتنا ضروری ہے۔

روزے کی حالت میں فرائض کی انجام دہی کے ساتھ ساتھ اللہ رب العزت کے ذکر اور تلاوت قرآن پاک کے ساتھ ہی قرآن پاک سننے کا بھی اہتمام ضروری ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ قرآن پاک رمضان المبارک میں لوح محفوظ سے آسمانی دنیا پر اتارا گیا وہاں سے حسب موقع تھوڑا تھوڑا 23 سال کے عرصہ میں نازل ہوا۔ اس کے علاوہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے صحیفے اسی ماہ مبارک میں عطا ہوئے، حضرت داؤد علیہ السلام کو زبور، حضرت موسیٰ علیہ السلام کو تورات اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو انجیل بھی اسی ماہ مبارک میں عطا ہوئیں۔ یہاں چار مزید چیزوں کی جانب خصوصی توجہ درکار ہے۔ کلمہ طیبہ، استغفار، جنت کے حصول کی دعا اور دوزخ سے بچنے کی دعا۔ لہٰذا جتنا بھی ممکن ہوسکے یہ سعادت حاصل کی جائے اور اس میں کوئی دقت بھی نہیں ہے۔ ہم اپنے دینوی امور میں مشغول رہتے ہوئے زبان سے کلمہ طیبہ کا ورد، توبہ استغفار اور جہنم سے نجات اور جنت کے حصول کیلئے دعا کرتے رہیں تو اس کیلئے خصوصی وقت مختص کرنے کی بھی ضرورت نہیں۔

حاصل کلام یہ کہ رمضان المبارک محض سحر وافطار اور عید کی تیاریوں میں مصروف رہنے کا نام نہیں بلکہ ایک مربوط تربیتی پروگرام بھی ہے۔ جس میں پورے خشوع وخضوع اور ذوق و شوق کے ساتھ فرائض اور حقوق العباد کی ادائیگی اور رسول پاک ﷺ کی سنت کے اتباع کی کوشش کرنی چاہیے۔

عموماً بہت سے گھروں میں دیکھا گیا ہے کہ رمضان المبارک میں معمولات کے اوقات کی تبدیلی سے لوگ پریشان نظر آتے ہیں۔ یہاں بھی آپ سے یہی کہیں گے کہ اگر ہم رمضان المبارک کو محض معمولات کے اوقات میں تبدیلی اور مصروفیات میں اضافہ کے طور پر لیں گے تو یقیناً پریشان ہوں گے اور اگر ہم ان فیوض وبرکات پر نظر ڈالیں جو کہ اللہ رب العزت ہمیں اس ماہ مقدس میں عنایت فرماتے ہیں اور وہ تربیتی ماحول جو عالم اسلام کا امتیاز ہے ہمیں حاصل ہوتا ہے تو اس کے مقابلے میں سونے، جاگنے اور کھانے پینے کے اوقات میں تھوڑی سی تبدیلی اور اس ماہ مبارکہ سے متعلق دیگر مصروفیات ہمیں ایک بہت بڑی سعادت محسوس ہوں گی جو کہ ایک مسلم حقیقت بھی ہے تو آیئے پھر جذبہ ایمانی کے ساتھ اس بابرکت مہینہ کا خیر مقدم کریں اور اس کے فضائل کی قدر کریں۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد یَاسَلَامُ. یَاوَاسِعُ. یَارَحِیْمُ کا ورد اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپکو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میرے اوپر بہت قرضہ تھا اور میرے پاس قرض اتارنے کی کوئی سبیل نہ تھی میں نے عبقری رسالے سے ماہانہ مراقبہ پر عمل شروع کر دیا۔ اللہ رب العزت نے اپنے خزانہ غیب سے مدد فرمائی اور قرض اتارنے میں سہولت محسوس ہونے لگی۔ ایک دن بچے کو پیسے دے کر بھیجا کہ دکان والے کو دے آؤ اس کے پیسے دینے تھے اس نے بچے کے ہاتھ پیغام بھیجا کہ قرض تو نہیں رہا البتہ آپ لوگوں کے تین ہزار روپے میری طرف زیادہ آگئے ہیں وہ آکر واپس لے لیں۔ صرف ہی ایک مسئلہ نہیں بلکہ مراقبہ تو بے شمار پریشانیوں کا علاج ہے۔ ایک دوست کو عبقری میں شائع ہونے والا ماہانہ مراقبہ تلقین کیا اس کی برکت سے کئی ایک دیرینہ مسائل حل ہوگئے، مراقبہ تو دنیا آخرت کے مسائل کو حل کرواتا ہے۔ **(محمد زین، ڈیرہ غازیخان)**

روزے سے وزن اور کولیسٹرول میں کمی

(اے۔ستار خان' پشاور یونیورسٹی)

رمضان المبارک کے دوران نباتی تیل کے استعمال کے فوائد واثرات بھی ثابت ہو چکے ہیں خاص طور پرسن فلاور یعنی سورج مکھی کے تیل کے استعمال سے خون میں ایچ ڈی ایل کی سطح میں مفید اضافہ ریکارڈ ہو چکا ہے

رمضان المبارک کے دوران غذائی عادات بدل جاتی ہیں۔ روزوں کے جسم پر جو مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں ان میں خون کے روغنی مادوں میں ہونے والی تبدیلیاں قابل ذکر ہیں خاص طور پر مفید قلب چکنائی ایچ ڈی ایل کی سطح میں تبدیلی بڑی اہم ہوتی ہے' کیونکہ اس سے قلب اور شریانوں کو تحفظ حاصل ہوتا ہے۔

رمضان کے روزوں کی وجہ سے وزن اور خون میں کولیسٹرول کی کمی بیشی کا کھوج لگایا جا چکا ہے اور یہ معلومات مختلف رپورٹوں میں درج ومحفوظ ہیں۔

رمضان المبارک کے دوران نباتی تیل کے استعمال کے فوائد واثرات بھی ثابت ہو چکے ہیں خاص طور پرسن فلاور یعنی سورج مکھی کے تیل کے استعمال سے خون میں ایچ ڈی ایل کی سطح میں مفید اضافہ ریکارڈ ہو چکا ہے۔اسی طرح زیتون کے تیل کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول میں کمی بھی ثابت ہو چکی ہے۔ روزوں کے دوران ایچ ڈی ایل کی سطح بڑھ جاتی ہے اور یہ بات آپ کے علم میں ہے کہ ایل ڈی ایل مضر قلب اور ایچ ڈی ایل مفید قلب چکنائی ہوتی ہے۔

ان کی توثیق مزید کیلئے پشاور یونیورسٹی کے شعبہ حیاتی کیمیا (بائیوکیمسٹری) میں دس مردوں اور دس رضا کار خواتین کے خون کے نمونوں کا رمضان المبارک کی ابتدا' درمیان اور آخر میں مطالعہ کیا گیا جن کے نتائج مختصراً یہ رہے: ان طبی رضا کاروں کے خون میں رمضان المبارک کے وسط میں ایچ ڈی ایل کولیسٹرول اور ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح میں معمولی اضافہ ریکارڈ کیا گیا۔ ان نمونوں کا مطالعہ بڑا دلچسپ رہا۔ رمضان کے آغاز اور اختتام پر تمام رضا کاروں سے 65 سے 90 فیصد کے خون میں کولیسٹرول' ٹرائی گلیسرائڈ' ایچ ڈی ایل اور ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطحیں معمول کے مطابق پائی گئیں جبکہ ان میں سے 5 سے 20 فیصد میں یہ روغنی مادے خطرے کی سطح کے قریب پائے گئے تاہم رمضان کے وسط میں ان مادوں کی سطح میں کمی بیشی دیکھی گئی۔ کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائڈ کی نارمل سطح والوں میں ایچ ڈی ایل اور ایل ڈی ایل میں دس سے 25 فیصد اضافہ پایا گیا۔

رمضان کی ابتدا اور اختتام پر 25 سے 70 فیصد میں کولیسٹرول ایک ہی سطح پر برقرار رہی لیکن خطرے کی سطح سے قریب والے رضا کاروں کے خون میں کولیسٹرول کی سطح رمضان کے اختتام کے وقت کم ہوگئی اور ان میں مردوں کے مقابلے میں خواتین کا تناسب زیادہ رہا۔

پورے روزوں میں ٹرائی گلیسرائڈ کی سطح بھی کولیسٹرول کی طرح معمول کی سطح پر رہی' لیکن خواتین کا تناسب اس سلسلے میں بھی مردوں سے زیادہ رہا۔ اسی طرح ایچ ڈی ایل کے معاملے میں بھی خواتین کے خون میں اس کی نارمل سطح کا تناسب مردوں سے زیادہ تھا۔ ان تینوں چکنائیوں کی سطح میں کمی سے یہی ثابت ہوتا ہے کہ رمضان المبارک ہمیں غذائی بے احتیاطیوں پر قابو پانے کا بہترین موقع فراہم کرتا ہے اور اس میں روزوں کی وجہ سے چکنائیوں کے استحالے (میٹابولزم) کی شرح بھی بہت بہتر ہوجاتی ہے۔

رمضان میں پیاس سے حفاظت

میرا کام سارا دن چلنے پھرنے والا ہے۔ روزے کی حالت میں پیاس سے بہت بُرا حال ہوجاتا تھا۔ میں حافظ قرآن بھی ہوں اس لیے تراویح بھی سناتا ہوں' پورا رمضان بہت مشکل اور صبر سے گزارا کرنا پڑتا تھا لیکن تقریباً 2 سال پہلے سحری کرتے ہوئے بے اختیار کھانے کے ساتھ آدھے گلاس دودھ میں آدھا گلاس پانی ملا کر اور ایک چٹکی نمک ڈال استعمال کیا میرا پورا دن بہت پرسکون حالت میں گزرا۔ اس کے بعد میں نے اس ٹوٹکے کو معمول بنالیا۔ تقریباً دوسال سے ہر سحری میں ایک گلاس کچی لسی کا پیتا ہوں اور سارا دن پیاس اور گرمی تنگ نہیں کرتی اور خون میں حدت بھی نہیں بڑھتی۔ جو لوگ گرمی کی وجہ سے پریشان ہوتے ہیں اور روزہ بھی چھوڑنا نہیں چاہتے ان کیلئے بہت لاجواب اور آسان ٹوٹکہ ہے۔ یہ نسخہ ان لوگوں کیلئے بھی مفید ہے جن کو اندرونی گرمی ہوجاتی ہے۔ اصل فوائد استعمال کے بعد سامنے آئینگے۔ ضرور کریں اور مجھے اپنی دعاؤں میں بھی یاد رکھیں۔ (علی حارث' لاہور)

عید الفطر پر چہرے کی حفاظت

فیس واش: سب سے پہلے چہرے کی صفائی ضروری ہوتی ہے جلد کی اضافی چکنائی کو مندرجہ ذیل چیزوں میں ابٹن اور دہی ملا پیسٹ بنا کر قابو میں کیا جاسکتا ہے چنے کی دال کا پاؤڈر یا ہرے مونگ مسور کی دال کا پاؤڈر پیس کر بوتلوں میں محفوظ کرلیں اب تینوں میں سے کسی ایک دال کے پاؤڈر کو ابٹن اور دہی میں ملا کر پیسٹ بنالیں اور اس سے چہرہ دھوئیں اس سے نہ صرف آپ کے چہرے کی زائد چکنائی کنٹرول میں رہے گی بلکہ آپ کے چہرے کے داغ دھبے بھی دور ہوجائیں گے۔ یہ عمل ہفتے میں ایک بار کرنا ہی بہت مفید ہے دہی بہترین کلینز ہے اور فیس واش کا بہترین نعم البدل بھی بیسن اور کچے دودھ میں آدھا لیموں کا رس ملا کر پیسٹ بنالیں اس کو چہرے پر لگائیں سوکھ جائے تو رگڑ رگڑ کر اتار دیں چہرہ صاف شفاف ہوجائے گا اور داغ دھبے بھی غائب ہوجائیں گے۔ چہرے کو کبھی نیچے کی طرف نہ رگڑیں بعد میں عرق گلاب چہرے پر لگائیں۔ بادام کی گریاں (مغز بادام) جو ایک چہرے کیلئے کافی ہوں ان کو اچھی طرح پیس لیں' نیم گرم دودھ میں پھینٹ کر پیسٹ بنالیں اور چہرے پر لگا دیں تقریباً آدھ گھنٹہ بعد تولیہ بھگو کر چہرہ صاف کرلیں۔ چنے کی دال اور ہلدی کا مرکب صدیوں سے ابٹن کے طور پر استعمال ہوتا آیا ہے رات کو چنے کی دال بھگو دیں صبح ہلدی کی گانٹھ کے ساتھ پیس لیں جب عمدہ کریم بن جائے تو چینی کے پیالے میں ڈال کر لیموں کا رس ایک چمچہ شامل کرلیں اس مرکب کو چہرے اور جسم کے نظر آنے والے حصوں پر ملیں بدن کی حدت سے مرکب کچھ ہوجائے تو کسی اچھے صابن سے غسل کریں اس سے سانولی سلونی رنگت کا نکھرنا اور ایک لازوال چمک کا پیدا ہونا لازمی ہے انشاء اللہ تعالیٰ۔

اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز معلومات کیلئے عبقری کی فائل پڑھنا نہ بھولیں!

محمد سعادت خان' لاہور

سات نعمتیں دلانے والا درود شریف

جس طرح آج کل ہر کوئی وقت کی قلت کا شکوہ کرتا نظر آتا ہے اگر ہم ذرا سی بھی توجہ دیں تو چند منٹ روزانہ درود شریف پڑھنے میں صرف کر کے اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کی برسات سے ہم بھی فیض یاب ہوسکتے ہیں۔ نہ صرف دنیا بلکہ آخرت کا بھی تھوڑے وقت میں کثیر سرمایہ جمع ہوسکتا ہے

درود محمدی ﷺ

یہ درود شریف حضور ﷺ کے اسم گرامی کے ساتھ منسوب ہے حضور ﷺ کے امت پر حد سے زیادہ احسانات ہیں بلکہ اس سے بھی زیادہ سب سے زیادہ احسان یہ ہے کہ اگر کوئی نادانی میں بدکار گنہگار اور غافل ہو کر بھی زندگی گزارے تو حضور ﷺ پھر بھی ہر وقت بارگاہ ایزدی میں گنہگار امت کی مغفرت کیلئے دعا گو ہیں۔ لہٰذا اتنے عظیم اور محسن نبی ﷺ پر دن میں ایک بار بھی درود شریف پڑھ لیں تو اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے کہ وہ پڑھنے والے پر دس رحمتیں نازل فرمائیں گے اور دس نیکیاں عطا فرمائیں گے اور دس گناہ معاف کریں گے۔ ساتھ ہی ساتھ اس کے دس درجات بلند فرمائیں گے۔ درود محمدی ﷺ کے فوائد فضائل اور ثواب بے شمار ہے۔ اس درود شریف کو عارفان وقت نے درود محمدی ﷺ اس لیے کہہ کر پکارا ہے کیونکہ یہ خاص حضور ﷺ کیلئے ہے اور حضور ﷺ کی محبت کے حصول کیلئے یہ درود پاک کسی بھی نماز کے بعد ایک مرتبہ ضرور پڑھ لے تا کہ وہ ہمیشہ اللہ کی رحمت میں رہے جمعہ کی رات کو بھی اس درود کا پڑھنا بہت نفع بخش ہے اسے چالیس یوم میں سوا لاکھ مرتبہ پڑھنا ہر قسم کی مشکل کا حل ہے۔ اگر صرف ایک مرتبہ بھی اس درود شریف کو پڑھ لیا جائے تو آدمی رحمت خداوندی میں سر تا پاؤں ڈھک جاتا ہے۔ اللہ عزوجل کے سوائے کسی کو طاقت نہیں کہ اس درود شریف کے فوائد یا فضائل بیان کر سکے۔ درود محمدی ﷺ ایک زبردست طاقت اور راز ہے جس کو صرف اللہ تعالیٰ عزوجل کی ذات پاک ہی جانتی ہے۔ (خزینہ درود شریف' خزانہ آخرت' دلائل الخیرات)

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُوْلِکَ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ بِعَدَدِ اَنْفَاسِ الْخَلَائِقِ صَلٰوۃً دَآئِمَۃً بِدَوَامِ خَلْقِ اللّٰہِ ط۔

درود قادریہ

یہ درود خاندان قادریہ کے معمولات میں سے ہے۔ اکثر قادری بزرگ اپنے مریدوں کو اسے روزانہ 511 مرتبہ یا 111 مرتبہ پڑھنے کی تلقین کرتے ہیں۔ یہ درود رحمت خداوندی کا خزانہ ہے۔ لہٰذا جو شخص اس درود کو روزانہ 111 مرتبہ تاحیات پڑھتا رہے وہ رحمت خداوندی سے مالا مال ہو جاتا ہے ایک اللہ کے بندے کا کہنا ہے کہ جو شخص روزانہ اس درود کو کم از کم ایک بار ضرور پڑھے اسے سات نعمتیں حاصل ہوں گی۔ 1۔ رزق میں برکت۔ 2۔ تمام کام آسان ہو جائیں گے۔ 3۔ نزع کے وقت کلمہ نصیب ہوگا۔ 4۔ جان کنی کی سختی سے محفوظ رہے گا۔ 5 قبر میں وسعت ہوگی۔ 6۔ کسی کی محتاجی نہ ہوگی۔ 7 مخلوق خدا اس سے محبت کرے گی۔ اس سے معلوم ہوا کہ اس درود کی برکات حاصل کرنے کیلئے اسے روزانہ پڑھنا چاہیے اس کے علاوہ رسول اکرم ﷺ کے قرب اور زیارت کیلئے بھی یہ درود بہت مؤثر ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ مَّعْدَنِ الْجُوْدِ وَالْکَرَمِ وَاٰلِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

درود عالی

یہ عالی قدر صلوٰۃ ہے۔ شیخ صاوی رحمۃ اللہ علیہ نے صلوٰت الدردیر کی شرح میں اور علامہ محمد الامیر الصغیر رحمۃ اللہ علیہ نے امام سیوطی رحمۃ اللہ علیہ سے اپنی کتاب میں نقل کیا ہے کہ جو شخص ہر جمعہ کی رات کو خواہ ایک ہی بار پڑھنا اپنے اوپر لازم قرار دے گا اسے نبی کریم ﷺ ہی لحد میں رکھیں گے اور سید احمد دحلان رحمۃ اللہ علیہ نے اپنے مجموعہ میں بڑی تفصیل سے اس کے فوائد بیان کیے ہیں۔ فرماتے ہیں: بہت سے دوسرے عارفین نے لکھا ہے کہ جو شخص ہر جمعہ کی رات کو اس کے پڑھنے پر مداومت کرے گا خواہ ایک ہی مرتبہ ہو تو موت کے وقت اس کی روح کے سامنے نبی عالم ﷺ کی روح متمثل ہوگی اور قبر میں داخل ہوتے وقت بھی یہاں تک کہ وہ دیکھے گا نبی اکرم ﷺ ہی اسے لحد میں اتار رہے ہیں۔

یعنی جو شخص ہر جمعرات اور جمعہ کی درمیانی رات کو خواہ ایک مرتبہ پڑھے گا تو موت کے وقت حضور نبی کریم ﷺ کا دیدار نصیب ہوگا اور یہاں تک وہ دیکھے گا کہ نبی اکرم ﷺ اپنے رحمت بھرے ہاتھوں سے اسے لحد میں اتار رہے ہیں۔

درود عالی دنیوی اور دینی حاجات پورا کرنے کا گنجینہ ہے عزت وعظمت کے حصول کیلئے یہ درود بہت اکسیر ہے۔ لہٰذا اگر کسی کو کسی کام میں فتح ونصرت درکار ہو تو اسے چاہیے کہ چالیس یوم تک بعد نماز عشاء اس درود پاک کو سو مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ حسب منشاء ہر کام میں فتح یابی ہوگی۔ ایسے ہی اگر کسی شخص پر ناجائز مقدمہ بنا ہو تو اس میں کامیابی کیلئے مقدمہ کی ہر تاریخ کو اس درود کو تہجد کے وقت سات سو مرتبہ پڑھے انشاء اللہ مقدمہ میں کامیابی ہوگی۔ درود شریف یہ ہے:۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الْحَبِیْبِ الْعَالِی الْقَدْرِ الْعَظِیْمِ الْجَاہِ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلِّمْ۔

ستر فرشتے 1 ہزار دن تک ثواب لکھیں گے

اس درود شریف کا ثواب ستر فرشتوں کو 1000 دن تک مشقت میں ڈالے گا یعنی ستر فرشتے ایک ہزار دن تک اس کا ثواب لکھتے لکھتے تھک جائیں گے۔ جس طرح آج کل ہر کوئی وقت کی قلت کا شکوہ کرتا نظر آتا ہے اگر ہم ذرا سی بھی توجہ دیں تو چند منٹ روزانہ درود شریف پڑھنے میں صرف کر کے اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کی برسات سے ہم بھی فیض یاب ہوسکتے ہیں۔ نا صرف دنیا بلکہ آخرت کا بھی تھوڑے وقت میں کثیر سرمایہ جمع ہوسکتا ہے جو اللہ تعالیٰ جل شانہٗ کی بارگاہ عالی میں مقبول ہے جس کے رد ہونے کا کوئی امکان نہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں کثرت سے درود شریف پڑھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ جَزَی اللّٰہُ عَنَّا سَیِّدَنَا مُحَمَّدًا مَاھُوَ اَھْلُہٗ۔

مسافران آخرت

عبقری کے مخلص قلمکار سید واجد حسین بخاری ایڈووکیٹ کی والدہ محترمہ فوت ہوگئی ہیں۔ تسبیح خانے کے خادم محمد آصف خان کے دادا پیرانہ سالی کے بعد فوت ہوگئے ہیں۔ ادارہ عبقری کے مخلص ساتھی ناصر محمود صاحب کے سسر وفات پا گئے ہیں۔ **قارئین سے ایصال ثواب کی گزارش ہے۔**

عید کی حقیقی خوشیاں حاصل کریں

رابعہ، کوئٹہ

درحقیقت رمضان المبارک اللہ رب العزت کی جانب سے ایک بہت بڑا انعام ہے۔ہم جانتے ہیں کہ انعام کی قدر کی جائے تب ہی اس کی اصل روح کو سمجھا اور پایا جاسکتا ہے۔ اس ماہ مبارک کے کچھ آداب اور کچھ خصوصیات ہیں۔

اس مبارک ماہ میں جہاں پر مسلمان روحانی اعتبار سے ترقی کرتا ہے وہاں رمضان کے متصل بعد آنے والی عید کیلئے بھی مناسب تیاری کرتا ہے۔عید کی تیاری کے سلسلے میں عقلمندی یہی ہے کہ رمضان سے پہلے کرلی جائے ورنہ کم ازکم رمضان کے پہلے عشرہ میں کرلی جائے۔ بزرگ فرماتے ہیں کہ بازار سے بیزار رہنا چاہیے۔ خاص طور پر خواتین اس بات کی فکر کریں کہ گھر میں رہتے ہوئے محرم مردوں کے ذریعے ضرورت کی اشیاء منگوالیں اور بلاضرورت بازار میں قدم نہ رکھیں۔ اس لیے تمام دیندار خواتین سے ہماری گزارش ہے کہ رمضان کے مبارک لمحات ایسے نہیں کہ انہیں بازار جیسی ناپسندیدہ جگہ پر صرف کیا جائے۔

رمضان کے پورے مہینے میں بازاروں کی رونقیں اس قدر بحال ہوجاتی ہیں کہ دکاندار حضرت عام معمول سے ہٹ کر رات گئے تک بیٹھتے ہیں اور بعض جگہ ساری رات خرید وفروخت جاری رہتی ہے جو آخری عشرہ اور چاند رات میں اپنے عروج پر ہوتی ہے بازاروں کی یہ رونق دیکھ کر یوں محسوس ہوتا ہے کہ رمضان المبارک اللہ کی عبادت اور روحانیت میں ترقی کیلئے نہیں بلکہ عیدالفطر کی تیاری کیلئے آیا ہے۔رمضان کا مہینہ اللہ کا وہ مہمان ہے جس کا اکرام ضروری ہے اور اس کا اکرام یہی ہے کہ یہ جس مقصد کیلئے بھیجا گیا ہم اس مقصد پر نظر رکھیں اور اسے حاصل کرنے کی کوشش کریں اگر ہم اس کے مقصد میں کامیاب ہوگئے تو عید کی یہ خوشی واقعتاً ہمارے لیے باعث مسرت ہے۔

اگر خدانخواستہ ہم نے روزہ کے مقصد کو پس پشت ڈالے رکھا اور خود کو عام ایام کی طرح دنیاوی مشاغل میں کھپائے رکھا اور روحانیت میں ترقی اللہ سے تعلق اور حصول تقویٰ کی کوشش نہ کی تو یقین جانیے عید کے دن اگر ہمارے جسم پر قیمتی لباس ہو، پاؤں میں اعلیٰ جوتا ہو، جیب میں نئے نوٹ ہوں ہم عید کی حقیقی خوشی کو نہیں پاسکتے جبکہ تک کہ تقویٰ سے مزین نہ ہوں۔

عیدالفطر ہمارا اسلامی تہوار ہے جو اللہ پاک کی طرف سے مہمانی اور انعام واکرام کا دن ہے خلاف معمول اس دن کا آغاز نماز عید سے ہوتا ہے اور بارگاہ خداوندی میں اجتماعی نماز پڑھ کر رمضان کا شکریہ اور حصول تقویٰ کی دعائیں کی جاتی ہیں۔ یقیناً اصل عید انہی لوگوں کی ہے جنہوں نے رمضان کے لمحات کی قدر کی اور حسب توفیق خود کو اعمال صالحہ میں مصروف رکھا اور ذاتی خواہشات کے مقابلہ میں شریعت کے احکام کو مقدم سمجھا...... ایسے ہی لوگ اس بات کے مستحق ہیں کہ انہیں عید کے دن مبارک دی جائے۔

اللہ پاک اس ماہ مبارک کو عالم اسلام کیلئے حقیقی خوشیوں کا ذریعہ بنائے اور ہم سب کو لباس تقویٰ سے آراستہ فرمائے۔

رمضان میں 3 سیکنڈ میں چودہ کروڑ نیکیاں کمائیں

لَا اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَاشَرِیْکَ لَهٗ اَحَدًا صَمَدًا لَمْ یَلِدْ وَلَمْ یُوْلَدْ وَلَمْ یَکُنْ لَّهٗ کُفُوًا اَحَدٌo

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص یہ کلمات کہے گا تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے بیس لاکھ نیکیاں لکھے گا چونکہ رمضان المبارک میں ہر عمل کا ثواب ستر گناہ بڑھ جاتا ہے تو ایک دفعہ پڑھنے سے چودہ کروڑ نیکیاں لکھی جائیں گی اور جس قدر زیادہ پڑھے گا اتنا ہی زیادہ ثواب پائیگا۔(مشکوٰۃ)

(بقیہ: معدے کا علاج، مریض اور الہامی نسخہ)

اور صحت کم ذائقہ زیادہ۔ پھر اس ذائقے کے معیار کو سامنے رکھتے ہوئے نامعلوم کیا کیمیکل اور مصالحہ جات ڈالے جاتے ہیں۔ میں نے انہیں یہ نسخہ الہامی دیا اور کچھ ہفتے استعمال کرنے کو کہا۔ پھر دوبارہ ملاقات میں 80 فیصد ادویات چھوٹ گئیں اور مریض پہچانا نہیں جاتا تھا کہ اتنا صحت مند تھا۔ ایک مریض عمر تقریباً 47 سال موصوف ایک بڑی کمپنی کے میڈیکل ریپ تھے۔شہر شہر پھرنا اور اپنا کاروبار کرنا۔ان کا مسئلہ یہ تھا کہ کوئی کھایا پیا ہضم نہیں ہوتا تھا اور بھوک نہیں لگتی تھی پیٹ پھولتا جارہا تھا جسم بڑھتا اور موٹاپا چھا رہا تھا۔ چہرہ بے رونق اور مردہ۔ساتھ ہی دل کے امراض اور ہائی بلڈ پریشر، بے خوابی، ڈیپریشن اور ٹینشن نے مزید گھریلو زندگی کو جہنم بنادیا تھا۔ان کے حالات کو سامنے رکھ کر یہی نسخہ استعمال کرایا اور کچھ عرصے بعد مریض کے حالات بہت اچھے ہوگئے کہنے لگا کہ اب احساس ہوا ہے کہ میں زندہ لوگوں کی فہرست میں ہوں ورنہ میں نے آج تک سکھ کا سانس لیا ہی نہیں تھا۔ وہ خواتین جو موٹاپے، معدے کی گیس، بادی، بھوک کی کمی، دائمی قبض یا غذائی بدہضمی بے خوابی اور حتیٰ کہ ایام میں بے قاعدگی یا رکاوٹ محسوس کرتی ہوں۔ چند ہفتے باقاعدگی سے یہ نسخہ استعمال کریں۔اس طرح مردوں کیلئے بھی یہ فارمولہ کہ جن کا کام ٹینشن اور اعصابی کھچاؤ دباؤ کا ہے معدے کے پرانے مریض ہیں جگر کا نظام متاثر ہے۔ بے خوابی، پریشانی اور جسمانی اعصابی بے طاقتی اور کھچاؤ کے مریض ہوں حتیٰ کہ تجربات میں تو یہ سفوف بواسیر دائمی ہر قسم پر بہت مؤثر ثابت ہوا۔ بہرحال معدے کے ہر قسم کے مریضوں میں اس کے کمالات اور فوائد بہت ہی زیادہ آزمائے گئے آپ بھی آزمائیں اور دعائیں دیں۔

راتوں کی عبادت سے زیادہ پسند (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

(بقیہ: رمضان! عبادات کے دن عبادت کی راتیں)

ہے۔حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے عرض کی اے ابا جان! وہ ضعیف مرد اور عورتیں کیا کریں جو قیام پر قدرت نہیں رکھتے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''کیا وہ تکیے نہیں رکھ سکتے جن کا سہارا لیں اور اس رات کے لمحات میں سے کچھ لمحات بیٹھ کر گزاریں اور اللہ تعالیٰ سے دعا مانگیں' لیکن یہ بات اپنی امت کے تمام ماہ رمضان کو قیام میں گزارنے سے زیادہ محبوب ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہؓ سے مروی ہے کہ حضور نبی ﷺ نے فرمایا کہ جس نے شب قدر جاگ کر گزاری اور اس میں دو رکعت (نفل) نماز ادا کی تو اللہ تعالیٰ نے اسے بخش دیا ہے۔اسے اپنی رحمت میں جگہ دیتا ہے اور جبرئیل علیہ السلام اس پر اپنے پَر پھیرتے ہیں اور جس پر جبرئیل علیہ السلام نے اپنے پَر پھیریں وہ جنت میں داخل ہوگا۔ رمضان المبارک کی ستائیسویں رات کو جو کوئی دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ الفاتحہ کے بعد سات سات مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ یہ تسبیح پڑھے۔ **اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الْعَظِیْمَ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْهِo**

تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کے ماں باپ اور اس کے گناہوں کی بخشش ہو جائے گی۔ پروردگار عالم اس کے والدین کی مغفرت فرمائے گا اور اسے جنت میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے گا اس کے علاوہ اس نماز کے پڑھنے والے کو نیکی کے کام کرنے کی توفیق عطا فرمائے گا۔ جو کوئی رمضان المبارک کی ستائیسویں شب چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۃ قدر اور پچاس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور پھر نماز سے فارغ ہونے کے بعد بارگاہِ الٰہی میں سجدہ ریز ہوکر نہایت یکسوئی کے ساتھ دعا مانگے، جو بھی جائز حاجت ہوگی انشاء اللہ تعالیٰ پوری ہوگی۔رمضان المبارک کی ستائیسویں شب کو جو کوئی ساتوں حم والی سورتیں پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اسے گناہوں کی معافی عطا ہوگی۔ جو کوئی رمضان المبارک کی ستائیسویں شب کو دو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ الم نشرح اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ستائیس مرتبہ سورۂ القدر پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ اسے ثوابِ عظیم حاصل ہوگا۔

اُنتیسویں شب: جو کوئی رمضان المبارک کی اُنتیسویں رات کو سات مرتبہ سورۂ الواقعہ پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اس کے رزق میں خوب اضافہ ہوگا۔رمضان کی اُنتیسویں رات کو جو کوئی چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ القدر اور تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز

بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے

بعد مجھے بہت اچھا محسوس ہورہا تھا یعنی میرا منہ ایسا میٹھا ہوگیا تھا کہ میں پانی پیتی تو وہ میٹھا محسوس ہوتا تھا۔ یہ سب اس محفل کی برکت سے ہے۔حکیم صاحب! اس روحانی محفل کی بدولت میرے کچھ لوگوں سے بگڑے ہوئے تعلقات ٹھیک ہوگئے۔یعنی اس محفل کی وجہ سے میرا دل موم کی طرح نرم اور مکھن کی طرح ملائم ہوگیا سب سے بڑا فائدہ ہی یہ ہوا ہے کہ لوگوں سے تعلقات اچھے ہوگئے یہ سب روحانی محفل کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔(ایک بہن)